

## ARANYSZABÁLYOK



- **Használj törülközőt!**  
Terítsd a lábad alá és az ülőfelületre!
- **Ne kísérletezz a szauna beállításával, azt csak az illetékes személy végezheti!**
- **Igyál sokat!**  
Minden esetben az elvesztett folyadék pótlása szükséges a szauna használatához. Természetes ásványvíz fogyasztása ajánlott a szaunázás előtt és után is. Az utána elfogyasztott első korty vízzel öblögessük át a szájüreget és ne nyeljük le azt, hogy a nyálkahártyán át távozó méreganyagokat így ne juttassuk vissza szervezetünkbe.

## Ellenjavallatok, avagy mire vigyázzunk

Soha ne próbálj betegséget szaunázással kezelni egy szakorvos irányítása nélkül. Ha valamilyen betegségben szenvedsz, mindenképpen konzultálj kezelőorvosoddal a szauna használata előtt.

## Kerüljük a szauna használatát a következő esetekben:

- **Láz**
- **Terhesség**  
A kismamáknak tanácsos orvosuk véleményét kérniük szauna használata előtt, mert bizonyos esetekben a magasabb testhőmérséklet hatására a magzat megsérülhet.
- **Nyílt seb, szembetegsége, vagy égési sérülések**
- **Keringési rendszer betegségei**  
Különösen óvatosnak kell lennie, ha Önnek érrendszeri panasza (magas, vagy alacsony vérnyomás), szívelégtelensége, illetve ezekhez kapcsolódó betegsége van, vagy ha valamilyen, a vérnyomást befolyásoló kezelésre jár. A hőhatás megnöveli a vérkeringés sebességét, ami leginkább a szívverések számának megnövekedését jelenti, így 30 szívverés/perccel is megugorhat minden egy fokos testhőmérséklet növekedéskor.
- **Lecsökkent izzadási képességgel**  
A Parkinson kór, a központi idegrendszeri betegségek és a cukorbetegség azok, melyek megváltozott izzadási képességgel járnak együtt.
- **Ízületi sérülések**  
Nem javasolt a meg nem gyógyult, közelmúltban szerzett ízületi sérülést 48 órán belül, vagy a duzzadás elmúltá előtt hőhatásnak kitenni. A komolyabb sérülésekre kifejezetten veszélyes az intenzív hő.
- **Vérzékenység**

## Fokozott óvatosságot igényelnek a következő esetek:

- **Gyógyszerek**

Amennyiben Ön orvosi receptre felírt gyógyszereket szed, konzultáljon orvosával azok hatásának esetleges változásával kapcsolatban.

- **Gyerekek**

A gyerekek testhőmérséklete sokkal gyorsabban emelkedik, mint a felnőtteké, életkorukkal egyenes arányban kell csökkenteni a szaunában eltöltött időt. Ajánlott a gyermek orvosának tanácsát kérni az infrasauna használatával kapcsolatban.

- **Idős korban**

A szervezet hőkezeli képessége az évek múlásával lecsökken, emiatt idős korban is fokozottabb óvatosságra van szükség.

- **Alkohol**

A közhiedelemmel ellentétben nem tanácsos úgymond „kiizzadni” a másnaposságot. Az alkohol megemeli a szívverést, amit a szauna hatása még még inkább fokoz.

- **Implantátumok**

Fém lábak, karok, mesterséges ízületek, vagy bármilyen más sebészi implantátum általában visszaveri az infra hullámokat, így ezeket nem melegíti fel ez a rendszer. Mindazonáltal tanácsos orvosa véleményét kérni infrasauna használatával kapcsolatban. Ha fájdalmat érez az implantátum közelében ne használja tovább az infrasaunát. A beültetett szilikont, vagy szilikon alapú fül/orr protézist melegítik az infrasugarak, de mivel a szilikon 200 fok felett kezd olvadni, feltehetően nincs rá káros hatással az infrasauna. Mint mindig, tanácsos a az orvos, illetve a gyártó véleményét kérni.

- **Menstruáció**

Az infrasaunázás a "nehéz napok" alatt ideiglenesen megerősítheti a menstruációt. Van, aki szándékosan idézi elő ezt a hatást a ciklussal jelentkező fájdalomérzet csökkentése céljából, mások egyszerűen mellőzik a szauna használatát azokon a napokon.