

Czym jest SAUNA INFRARED (na podczerwień)?

Zastosowanie promieniowania podczerwonego, bardziej znanego od angielskiego skrótu słów Infra Red (IR) w medycynie ma już bardzo długą tradycję. W chwili obecnej jest ono coraz częściej wykorzystywane powszechnie w leczeniu bólu, jak również w przewlekłych stanach zapalnych, pourazowych i w trakcie występowania wzmożonego napięcia mięśniowego, takiego jak u sportowców, którzy od lat wykorzystują w odnowie biologicznej zbawienne działanie sauny infrared.

Jak to działa?

Sauna kojarzy Ci się zapewne z uczuciem gorąca i duszności, które towarzyszy saunie tradycyjnej, tzw.

Fińskiej, *W saunie tradycyjnej temperatura wynosi od 60 do nawet 120 stopni Celsjusza. Zasada działania takiej sauny jest niezwykle prosta – nagrzane powietrze i para wodna, która powstaje w wyniku polewania rozgrzanych kamieni na ruszcie piecyka sauny, ogrzewa ciało.*

*W przypadku sauny infrared, za ogrzanie ciała odpowiadają promienniki podczerwieni, które wytwarzają fale podczerwone wnikające nawet do **4,5 cm** pod skórę rozgrzewając tym samym nasze całe ciało. Dzięki temu ciało w dużo większym stopniu poci się i traci o **250%** więcej płynów niż w tradycyjnej saunie. Temperatura w saunie na podczerwień wynosi maksymalnie **60** stopni, można z niej korzystać w ubraniu, a także z otwartymi drzwiami, co jest ważne dla osób, które cierpią na klaustrofobię.*

Przewaga sauny na podczerwień w stosunku do sauny tradycyjnej, to długie fale, które wnikają w głąb naszego organizmu. Dzięki temu rozszerzają nie tylko naczynia krwionośne umieszczone pod skórą, ale również te w głębszych partiach ciała. Nawet osoby borykające się w problemem pękających naczynek nie mają przeciwwskazań do korzystania z sauny, nie występuje tutaj również zjawisko kłopotów z oddychaniem, jakie często stanowi barierę do korzystania z sauny tradycyjnej.

Dlaczego warto skorzystać z sauny na podczerwień?

Korzystanie z sauny infrared, to nie tylko zapewnieniu sobie lepszego samopoczucia, ale również swoiste zmuszenie naszego organizmu do uruchomienia wielu funkcji, które mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie. W trakcie korzystania z sauny wzmacniamy naszą odporność i chronimy się przed przeziębieniami. Głębokie ogrzanie w saunie podnosi temperaturę naszego ciała do około 38,5 stopnia Celsjusza, co bezpośrednio wpływa na aktywność białych krwinek i innych substancji, wzmacniających endogenną odporność naszego organizmu. Dzięki wytworzeniu podwyższonej temperatury powstaje sztuczna gorączka, która jest zabójcza dla bakterii, wirusów i toksyn. Dzięki wydalaniu podczas procesu pocenia większych ilości substancji szkodliwych odciążamy w naturalny sposób nerki.

Badania naukowe dowiodły, że sauna infrared ma leczniczy, a w niektórych przypadkach wręcz zbawienny wpływ w leczeniu wielu schorzeń.

Korzystanie z sauny sprawia, że organizm wydala nie tylko wodę, ale także tłuszcz (w około 20%), cholesterol, metale ciężkie, kwasy i związki toksyczne. Zapewnia tym samym szybszy powrót do zdrowia, poprawia krążenie

krwi, wpływa zbawiennie na wygląd skóry, która staje się bardziej jędrna i zdrowa, przyczynia się do spadku wagi i polepsza ogólną sprawność fizyczną.

Zalety korzystania z SAUNY INFRARED:

Pojedynczy seans w saunie infrared trwa 30 minut, a niektóre z najważniejszych zalet korzystania z sauny wyszczególniamy poniżej:

- Wspomaga odchudzanie
- Spala kalorie – 30 minut w saunie odpowiada przebiegnięciu dystansu 10km i spaleniu od 600 – 900 kcal.
- Zwalcza **cellulit** – Cellulit to tak niechciana wśród kobiet substancja składająca się z tłuszczu i wody, lokująca się w fałdach pod skórą. Sauna na podcierwień, powodując intensywne pocenie się i rozgrzewanie tkanek podskórnych, pozwala na pozbycie się tych niechcianych „gości” z naszego organizmu.
- Przyczynia się do oczyszczenia i lepszego ukrwienia skóry dzięki usunięciu martwych tkanek
- Poprawia jędrność i gładkość skóry
- Poprawia przepływ i krążenie krwi
- Rozgrzewa i rozluźnia mięśnie, przyspiesza ich regenerację po wysiłku
- Wspomaga leczenie chorób skóry, mięśni, rwy kulszowej, reumatyzmu i artretyzmu
- Usuwa toksyny z organizmu
- Pomaga w uzyskaniu pięknej i zdrowej cery
- Pozwala na swoisty trening bez wysiłku – promieniowanie podczerwone umożliwia utrzymanie ciała w dobrej kondycji . Powoduje zmniejszenie napięcia mięśni i sprzyja ich regeneracji
- Podnosi wydajność układu sercowo-naczyniowego – ciepło głęboko ogrzewa tkanki i organy wewnętrzne, co zwiększa przepływ krwi i częstotliwość akcji serca
- Łagodzi ból mięśni, stawów
- Pozwala się odstresować – wizyta w saunie działa antydepresyjnie.

Jak przygotować się do kąpieli w SAUNIE INFRARED?

1. Przed wejściem do sauny nie należy stosować jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała, zdjąć biżuterię, okulary , należy również zmyć makijaż, podobnie jak przed opalaniem w solarium. Jest to konieczne ze względu na otwieranie się porów skóry podczas kąpieli oraz obfite pocenie się, umożliwiające wydalenie wszelkich zanieczyszczeń z naszego organizmu. Osoby noszące soczewki kontaktowe mogą w nich pozostać. (Korzystanie z sauny infrared nie jest przeciwwskazaniem dla osób posiadających soczewki, ale zalecamy uprzednio zapoznanie się z informacjami podawanymi przez producenta soczewek, czy nie istnieją specjalne przeciwwskazania dla rodzaju używanych soczewek).

2. Polecamy zabrać ze sobą dwa, trzy ręczniki, jeden większy, kąpielowy na którym będziemy siedzieć i drugi do absorbowania potu podczas seansu jak również do podłożenia pod stopy.

3. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą.

4. W saunie nie stosować ćwiczeń fizycznych, w trakcie nie zaleca się picia żadnych napojów.

5. Optymalny czas seansu wynosi 30 minut, przy zalecanej temperaturze między 45-60°C.

6. Po wyjściu z kabiny owiń się ręcznikiem lub załóż szlafrok kąpielowy.

7. Po seansie warto uzupełnić płyny, gdyż w trakcie seansu tracimy duże ilości wody.

8. Po wyjściu z sauny infrared nie jest konieczne schłodzenie ciała pod prysznicem.

Pod wpływem wysokiej temperatury i otwierania się porów, skóra głęboko oczyszcza się usuwając toksyny i metale ciężkie, które niestety występują w zwykłej wodzie, i które ponownie w trakcie korzystania z prysznica zostałyby zaabsorbowane przez skórę. Dlatego po wyjściu z sauny tylko lekko przemywamy twarz wodą lub bezalkoholowym tonikiem. Rozpulchniony naskórek oraz szybsze krążenie krwi sprawia, że zastosowane kosmetyki łatwiej wchłaniają się i mają możliwość pełniejszego działania, dlatego możemy wklepać w ciało balsam nawilżający skórę i tym samym wykorzystać w pełni stan w jakim znajduje się ciało po seansie w saunie infrared.

Regulamin korzystania:

1. Sauna infrared jest integralną częścią Osady Rybackiej i obowiązuje w niej ogólny regulamin placówki, jak również niniejszy Regulamin.

2. Przed wejściem do kabiny sauny infrared należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpeli w saunie infrared.

3. Zakup wejścia jednorazowego uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów.

4. Z sauny infrared mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów.

5. Kobiety w ciąży lub podejrzewające, że mogą być w ciąży, nie powinny korzystać z sauny infrared.

6. W kabinie sauny mogą przebywać jednocześnie 4 osoby.

8. Zabrania się zasłaniania ręcznikiem promienników podczerwieni.

9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

10. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.

Kąpeli w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.

Przeciwwskazania do korzystania:

- *Ostre urazy stawów (nabyte w ciągu ostatnich 48 godzin)*
- *Ostre i przewlekłe schorzenia związane z podwyższeniem temperatury ciała*
- *Choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą*
- *Niewydolność krążenia,*
- *Stwardnienie rozsiane*

- *Organiczne choroby układu nerwowego*
- *Choroby płuc, nerek, wątroby*
- *Nowotwory złośliwe*
- *Hemofilia lub inne skłonności do krwotoków*
- *Grzybica skóry*
- *Niedoczynność nadnercza*
- *Układowy liszaj rumieniowaty*
- *Przebywanie choroby zakaźnej*
- *Pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu*
- *Ciąża lub jej podejrzenie*
- *Menstruacja (ciepło może spowodować nadmierne krwawienie)*
- *Odbywana terapia w kriokomorze*
- *Naturalnym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po odbytych seansach w saunie*
- *Przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie infrared*

Szczególne ostrożności należy zachować przy implantach chirurgicznych, sztucznych stawach, wszczepach silikonowych, w tym implantach piersi, przy przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów

lecznicych. Polecamy w tym przypadku uprzednią konsultację z lekarzem.

ŻYCZYMY PRZYJEMNYCH WRAŻEŃ I DOSKONAŁEGO SAMOPOCZUCIA PO SEANSIE W SAUNIE INFRARED!

P.S.

Jeśli w trakcie seansu macie ochotę posłuchać własnej muzyki, prosimy o zabranie swojej ulubionej płyty, a jeśli dodatkowo chcecie skorzystać z aromaterapii, zabranie własnego olejku

jest również wskazane