

Sauna infrared (na podczerwień)

Treść

Instrukcja korzystania z sauny infrared

Pierwsza faza kąpieli - przygotowanie

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku.

Przed wejściem do sauny należy umyć ciało mydłem i dokładnie osuszyć. Osoby z „zimnymi” stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydala pot.

Druga faza kąpieli - przegrzanie (20-30 minut)

Należy usiąść na ręczniku, który powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się bezpośrednio z powierzchnią drewnianą. W trakcie pobytu w saunie nie stosować ćwiczeń fizycznych, nie zaleca się uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Trzecia faza kąpieli - odpoczynek

Po wyjściu z sauny zaleca się uzupełnienie płynów - najlepsze są soki zawierające duże ilości minerałów (np. pomarańczowy lub pomidorowy) lub woda mineralna.

Wskazania do stosowania sauny infrared

Łagodzi ból różnego pochodzenia m.in.:

- bóle pleców wywołane stresem, przemęczeniem, reumatyzmem,
- choroby zwyrodnieniowe,
- bóle stawów spowodowane intensywnym wysiłkiem, urazami i uszkodzeniem tkanek miękkich,

- choroby reumatyczne, zwyrodnieniowe, rwy kulszowe,
- bóle menstruacyjne wywołane skurczem narządów rodnych,
- bóle towarzyszące oparzeniom, owrzodzeniom,
- porażeniu nerwu twarzowego,
- bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwienego i nerwobóle.

Zwiększa rozciągliwość tkanek kolagenowych. Bezpośrednio zmniejsza sztywność stawów. Zwiększa przepływ krwi. Powoduje utratę masy ciała. Przyspiesza leczenie wielu chorób m.in. takich jak:

- porażenie nerwu twarzowego,
- zapalenie stawów ostre i chroniczne,
- niedociśnienie,
- zrosty pooperacyjne,
- bóle pochodzenia zapalnego, niedokrwienego i nerwobóle,
- owrzodzenia nóg i odleżyny,
- hemoroidy,
- cukrzyca,
- żylaki,
- skurcze mięśni o podłożu szkieletowym, stawowym lub neuropatologicznym,
- menopauza.

Niweluje negatywne skutki stresu tj.: zmęczenie, napięcie nerwowe, złe samopoczucie, działa antydepresyjnie.

Poprawia wygląd skóry, przez co zalecane jest w: chorobach, profilaktyce i terapii cellulitu, chorobach skóry.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

Nie zaleca się stosowania nagrzewania dogłębnego w następujących schorzeniach:

- niedoczynność nadnercza,

- układowy liszaj rumieniowaty,
- stwardnienie rozsiane,
- ostry uraz stawu (do 48 godzin od urazu lub po ustąpieniu zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny),
- hemofilia lub skłonność do krwotoków,

Szczególną ostrożność w stosowaniu nagrzewania dogłębnego należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych i przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.

[Przewiń do początku](#)