

Rozdíly mezi klasickou saunou a infrasaunou

	klasická sauna	infrasauna
zdroj tepla	konvenční topidlo	infračervený zářič
doba přípravy na saunování	30-45 minut nahřívání	10 minut nahřívání
teplota vzduchu	90-100°C	30-60°C
doba jednoho cyklu saunování	maximálně 10 minut	dle typu procedury, ale obecně cca 30 minut
počet opakování procedury	2-3x	1x
způsob ochlazování	prudké, mezi jednotlivými procedurami	mírné, vlažnou či chladnější vodou po skončení saunování
využití	očista a posílení organismu, duševní relaxace, důkladná detoxikace	příprava na masáž, cvičení, ale i otužování, rehabilitace a uvolnění organismu
nároky na prostor	vyšší, potřebuje odvětrávání a technologickou přípravu	minimální, infrakabina může být postavena prakticky kdekoliv

Zdravotní přínosy infrasauny

Účinky saunování na lidské zdraví byly již mnohokrát vědecky potvrzeny. U infrasauny se dá říci, že tyto vlastnosti klasické sauny ještě prohlubuje a to doslova. Infračervené paprsky totiž dokáží **prohřát tkáň až několik centimetrů pod povrch pokožky**. Svaly se tak lépe uvolní, pokožka bude prokrvená, pevnější a zbaví se nečistot. Díky tomu má saunování skvělý vliv také na čištění ucpaných pórů a **léčbu akné i jiných kožních problémů**, včetně suchého ekzému, kopřivky nebo lupénky. Aktivace kůže pomocí tepla **urychluje i hojení kožních ran**, odřenin či podobného poškození. A teplo také usmrcuje bakterie a viry a **stimuluje imunitní systém**, což je teď před zimou velmi důležité. Pocením ze sebe vyloučíme spoustu škodlivin, saunování je tedy i dobrou **detoxikací těla**. Uvolněné a prohřáté svaly se lépe regenerují, a tak se díky infrasauně **zbavíte bolestí pohybového aparátu**. A nemalou předností je i její **vliv na mentální zdraví**, zlepšení nálady a vůbec vlití optimismu do žil. Kombinace toho všeho je skvělým lékem na zvýšení dlouhověkosti.

Příznivé účinky infrasauny:

- Zvyšuje rozpínavost tkáně
- Ihned snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad
- Snižuje svalové napětí
- Posiluje imunitu
- Odstraňuje stress
- Mírní bolesti
- Stimuluje krevní oběh
- Působí při léčbě chorobných zánětlivých procesů kůže
- Je vhodným doplňkem pro redukci váhy.
- Účinná relaxace a regenerace organismu

Kosmetické výhody

- odstraněním tukových buněk přispívá k hubnutí a odstraňuje celulitidu
 - dokonalejším prokrvením pokožky vede k lepší kvalitě pleti
 - odstraňuje kožní nečistoty a odumřelé buňky
 - zlepšuje stav akné
 - zvyšuje hojivost ekzémů, popálenin, otevřených ran
 - zmenšuje velikost jizev
 - léčba lupénky
-
- 1 – 2krát týdně jako potíací kúra v délce 30 – 40 minut při teplotě 50 – 60 °C. Potivost bývá 2× vyšší než u klasické sauny. Potíací kúru zakončíte vlažnou vodou ve sprše nebo vaně. Doporučuje se kombinace s vodní masáží.
-
- Denní použití infrasauny: k prevenci, přípravě ke sportovní činnosti, léčebné kúře a před klasickou masáží v délce 5 – 15 minut ihned po zapnutí infrasauny v lehkém oblečení při teplotě do 60 °C.