

## *INFRASAUNA*

### **Čo je to infra žiarenie?**

Infražiarenie je jednoduchá forma energie. Infračervené svetlo nevidíme ( iba pri použití špeciálnych kamier ), ale vnímame ho ako teplo. Slnko napríklad produkuje väčšinu svojej tepelnej energie práve v infračervenom spektre. Mechanizmus infračerveného žiarenia pôsobí pozitívne na stav ľudského tela. Termálny systém fungujúci na princípe infračerveného žiarenia bol do roku 1979 používaný výhradne len na lekárske účely. V roku 1981 bol ako patent predaný do USA, kde bol zdokonalený a uvoľnený pre potreby verejnosti v podobe, ktorú už poznáte. Žiariče s podobnou technológiou vytvárania infrapaprskov sú používané v nemocniciach na získavanie tepla pre novorodencov. Dlhodobé lekárske výskumy preukázali, že infražiarenie má veľmi priaznivý vplyv na organizmus.

### **Áký je rozdiel medzi klasickou saunou a infrakabínou?**

Vykonávanie terapie pomocou infračerveného tepla (do 50 stupňov celzia) je niečo iné ako klasické saunovanie. Infra teplo preniká priamo do tkaniva, neohrieva okolitý vzduch, preto sa môžete vyhrievať v relatívne chladnom prostredí. To umožňuje používať infra kabínu aj ľuďom, ktorí si musia zo zdravotných dôvodov odopierať klasické saunovanie. Infra kabína umožňuje používanie infra kabíny aj v oblečení, čo uvítajú ľudia, ktorí sa chcú zahriať pred fyzickou aktivitou. Je dokázané, že vopred zahriate svalstvo je odolnejšie voči námahe.

### **Infra kabína - zdraviu prospešná forma terapie:**

- podporuje krvný obeh
- posilňuje kardiovaskulárny systém
- uľavuje kĺbom a stuhnutie svalov
- odstraňuje toxické látky
- zotavuje pokožku
- zlepšuje imunitný systém
- obmedzuje stres a únavu