

# **I N F R A S A U N A**

## **s a u n a n a p r i n c i p u i n f r a č e r v e n é h o s á l á n í**

### **Zlepšení celkového stavu organismu**

- kloubů a šlach (bolestí, neakutní záněty, revmatické potíže)
- svalů (bolesti, po zátěžová únava, křeče)
- bolesti páteře
- krevní tlak (zvýšení nízkého a snížení vysokého tlaku)
- záněty žil, křečové žíly
- snížení otoků
- snížení bolesti zubů a dásní

### **Kardiovaskulární trénink**

- umožňuje poskytnout i lidem těžko se pohybujícím, vozíčkářům a všem dalším, kteří nemohou podstoupit jakoukoliv cvičební zátěž

### **Likvidaci infekce**

- v počátečním stádiu onemocnění
- poruchy psychiky (stres, nespavost, nervozita, bolesti hlavy)

### **Detoxikační schopnost**

- těžké kovy, které nemohou být vylučovány ledvinami a plícemi

### **Zlepšuje prokrvení kůže**

- poškození kůže (odřeniny, řezné rány, popáleniny, proleženiny, urychlení hojení, zmenšení jizev)
- kožní choroby (akné, lupenka)
- péče o kůži (odstraňuje nečistoty a odumřelé buňky, vrací elasticitu, lesk měkkost a hebkost)
- celulitida (hlubokým ohřevem a následným pocením)
- obezita (nejsnadnější a léčivý způsob hubnutí)

Doba saunování je 30-40 min. V ceně je započítáno použití sprchy. Saunu můžete navštívit sami, nebo ve dvojici.