

Infrasauna élettani hatásai

Kalóriákat éget – fogyaszt:

Egy félórás infrasauna kúra alatt akár 300 kalóriát is „eléget” a szervezet. Szaunázás közben a test keményen dolgozik (izzadságot termel, vért pumpál), megpróbálja hűteni magát. A kutatások szerint 30 perc alatt a szervezet annyi kalóriát éget el, mintha ugyanennyit evezett, vagy futott volna. Nem csak folyadékot, kilókat is veszít!

Csökkenti a fájdalmat:

Az infrasauna mélyreható hője segít a külső véredények kitágításában, enyhülést hozva az izom-, és lágy szövetek sérüléseinek. A megnövekedett vérkeringés elszállítja az anyagcsere folyamatok során keletkezett hulladékot és oxigénben gazdag vérrel látja el az arra szükséges izmokat, így azok gyorsabban felépülnek.

Erősíti az immunrendszert:

Az infrakabin mélymelege megemeli a test hőmérsékletét, mintegy mesterséges lázat előidézve. Ahogy a szervezet immunrendszere harcol ennek a (vélt) láznak a legyőzéséért, úgy erősödik. Mindemellett az intenzív izzadás által a méreg- és salakanyagok szervezetből történő eltávolításával az Ön egészsége és betegségekkel szembeni ellenállósága megnő.

Megszépíti a bőrt:

A bőséges veríték, amely már az infrakabinban eltöltött néhány perc után jelentkezik, nagymértékben tartalmaz a szövetekbe mélyen beágyazott szennyező anyagokat és elhalt bőrsejteket. A felgyorsult vérkeringés felszínre hívja a bőr saját természetes tápanyagait, elősegíti a pattanások, kiütések, égések, vágások gyógyulását is: a nyílt sebek gyorsabban gyógyulnak, és kisebb heg marad utánuk.

Megtisztítja a szervezetet a káros anyagoktól:

A felgyorsult vérkeringés arra ingerli a veríték mirigyeket, hogy felszabadítsák az összegyűlt mérge-, és salakanyagokat. A napi izzadás segíthet méregteleníteni szervezetét, mert megakadályozza a veszélyes nehézfémek (ólom, higany, cink, nikkel, kadmium) és ugyanígy az alkohol, nikotin felhalmozódását szervezetében.

Javítja, és erősíti a vérkeringést:

Ahogy testünk megnöveli a veríték-termelést, hogy saját magát hűtse, a szív egyre keményebben dolgozik, hogy minél több vért, minél gyorsabban pumpáljon, ellátva ezzel a folyamatos gyakorlatozással járó megnövekedett szükségleteinket.

Csökkenti a narancsbőrt:

Az infrasaunák segítenek a csúnya cellulit (a gél-szerű csomók a bőr alatt, melyek nagyrészt vízből, zsírból állnak a bőr alatti apró „zsebekben”) eltávolításában. Mivel az infrasaunák sugárzó hője akár háromszor mélyebbre hatol, mint a hagyományos szaunáké, ezért sokkal hatékonyabbak.

Megszünteti az ízületi fájdalmakat:

Az infraterápia széles körben alkalmazott az ízületi betegségek valamely válfajában szenvedő betegek körében. Mindemellett a kezelés bizonyítottan hatékony a ficamok, az idegzsába, az izomgörcsök, az ízületi merevség és még sok más izom-, és csontrendszeri panasz hatásainak enyhítésében.

Feloldja a stresszt – megnyugtat:

Az infrakabin rendszeres használatának talán leggyorsabban jelentkező hatása a felüdülés, ahogy eltünteti az étellel járó gondokat és feszültségeket. Csak néhány perc az infrasauna finom melegében és máris érezzük jótékony hatását: mintha újjászülettünk volna, felfrissülve testben és lélekben egyaránt.