

# **Infrasauna használata- Amire figyelni kell!**

Soha ne próbálja betegségét infrasaunázással kezelni. **Ha valamilyen betegségben szenved, konzultáljon kezelőorvosával az infrasauna használata előtt.**

**Minden esetben az elvesztett folyadék pótlása szükséges a szauna használatához.** Természetes ásványvíz fogyasztása ajánlott a szaunázás előtt és után is.

## **Gyógyszerek:**

Amennyiben Ön gyógyszereket szed, konzultáljon orvosával az infrahullámok és a megnövekedett testhőmérséklet miatt azok hatásának esetleges változásával kapcsolatban.

## **Gyerekek:**

A gyerekek testhőmérséklete sokkal gyorsabban emelkedik, mint a felnőtteké. Ez a testtömegükhöz viszonyított gyorsabb anyagcsere, a kifejeletlen keringési rendszer és a test hőmérsékletének izzadással történő szabályozására való képesség hiánya miatt van így.

## **Keringési rendszer betegségei:**

Különösen óvatosnak kell lennie, ha Önnek érrendszeri panasza (magas, vagy alacsony vérnyomás), szívelégtelensége, illetve ezekhez kapcsolódó betegsége van, vagy ha valamilyen, a vérnyomást befolyásoló kezelésre jár. Az elnyújtott hőhatás megnöveli a vérkeringés sebességét, mert szervezetünk a bent felgyűlt hőt igyekszik elvezetni a külvilág felé a bőrön (izzadás) és a légző rendszeren keresztül. Ez a folyamat leginkább a szívverések számának megnövekedését jelenti, ami 30 szívverés/perccel is megugorhat minden egy fokos testhőmérséklet növekedéskor.

## **Vérzékenység:**

A vérzékenységben szenvedőknek tanácsos kerülniük az infrasauna használatát.

## **Láz:**

Lázás állapotban nem tanácsolt semmilyen szauna használata.

## **Terhesség:**

A kismamáknak tanácsos orvosuk véleményét kérniük BÁRMILYEN szauna használata előtt, mert bizonyos esetekben a magasabb testhőmérséklet hatására a magzat megsérülhet.

## **Menstruáció:**

Az infrasaunázás a "nehéz napok" alatt ideiglenesen megerősítheti a menstruációt. Van, aki szándékosan idézi elő ezt a hatást a ciklussal jelentkező fájdalomérzet csökkentése céljából, mások egyszerűen mellőzik a szauna használatát azokon a napokon.

## **Ízületi sérülések:**

Nem javasolt a meg nem gyógyult, közelmúltban szerzett ízületi sérülést 48 órán belül, vagy a duzzadás elmúltá előtt hőhatásnak kitenni. A komoly sérülésekre kifejezetten veszélyes az intenzív hő.

## **Implantátumok:**

Mesterséges ízületek, vagy bármilyen más sebészi implantátum általában visszaverik az infra hullámokat, így ezeket nem melegíti fel. Mindazonáltal tanácsos orvosa véleményét kérni infrasauna használatával kapcsolatban. Ha fájdalmat érez az implantátum közelében, ne használja tovább az infrasaunát. A beültetett szilikont melegítik az infra sugarak. Mivel a szilikon 200 fok felett kezd olvadni, feltehetően nincs rá káros hatással az infrasauna. Tanácsos az orvos, illetve a gyártó véleményét kérni.

## **Alkohol:**

A közhiedelemmel ellentétben nem tanácsos úgymond „kiizzadni” a másnaposságot. Az alkoholos befolyásoltság csökkenti ítélőképességünket, így kisebb eséllyel vesszük észre, ha esetleg a megnövekedett hő negatívan hat ránk. Az alkohol emellett megemeli a szívverést, amit a szauna hatása még inkább fokoz.