



WELLNESS 25. 02. 2019

Saunování v infrasauně - jaké jsou účinky infrasauny a čím se liší od klasické?

Jestliže pro vás není klasická sauna tím pravým ořechovým, nebojte se vyzkoušet saunování v infrasauně. Infrasaunu dnes najdeme v lázeňství,...

Ačkoliv by se mohlo zdát, že saunování je výmyslem moderní doby, není tomu tak. Historie saunování sahá až do 5. století před naším letopočtem. Podle archeologických nálezů byla jednodušší parní lázeň běžnou výbavou stanů tehdejších obyvatel. Mezi dnešní nejznámější sauny patří tzv. [finské sauny](#). O něco méně známé jsou infrasauny. A právě saunování v infrasauně jsme se podívali na zoubek.

Pokud se vydáte do klasické sauny, dýchne na vás teplota o přibližně **90 stupních Celsia**. Jestliže je právě tohle důvod, proč se saunám obloukem vyhýbáte, zkuste [saunování v infrasauně](#). Teplota je o poznání nižší, jedná se o přibližně **30 až 60 °C**. Infrasaunám se tedy nemusí vyhýbat ani ti, kteří špatně snášejí vysoké teploty nebo například kardiaci, kterým se [klasická sauna](#) nedoporučuje.

Saunování v infrasauně aneb co vás čeká?

Jestliže pro vás není klasická sauna tím pravým ořechovým, nebojte se vyzkoušet saunování v infrasauně. Infrasaunu dnes najdeme v lázeňství, kosmetických salonech, fitness centrech, výjimkou nejsou ani domácnosti. Jde o **kabinu obloženou dřevem**, která **produkuje infračervené záření**. Právě toto **záření ohřívá vzduch**. Na rozdíl od klasické sauny, kdy tělo přijímá teplo z teploty vzduchu, je v infrasauně **organismus prohříván rovnoměrně**, po celém svém povrchu.

Infračervené záření a jeho účinky v infrasauně

Infrazáření působí na naše tělo při **saunování v infrasauně** blahodárně, a to ať už se jedná o zvýšení obranyschopnosti imunitního systému či detoxikaci celého těla.

- **Obranyschopnost imunitního systému** - díky pravidelným návštěvám infrasauny zlepšíte obranyschopnost svého těla, které bude poté snáz bojovat s nemocemi a dalšími neduhy.
- **Pomalejší růst virů a bakterií** - teplo zamezuje rozšíření nemoci v lidském těle.
- **Detoxikace** - během pobytu v infrasauně dochází k intenzivnímu pocení, které přispívá k detoxikaci našeho organismu.
- **Krevní oběh** - infračervené záření se vyznačuje mimo jiné tím, že proniká až 4 cm do našeho těla a právě díky této vlastnosti působí paprsky tepelně na svaly a vnitřní orgány.
- **Pružnost tkání** - teplo pomáhá našemu svalstvu relaxovat, umí také zvýšit pohyb a ohebnost svalů, právě proto je tento způsob saunování tolik oblíbený mezi sportovci.
- **Menopauza** - saunování v infrasauně má vliv také na zmírnění obtíží spojených s menopauzou - například na deprese, snížení nervozity, zmírnění bolestí hlavy nebo bolestí žaludku.

Saunování v infrasauně překvapí i vaši pleť

Pobyt v infrasauně nemá pozitivní vliv pouze na náš krevní oběh, ale rozdíl uvidíte také na své pleti či váze.

- **Čistá pokožka** - teplo znatelně prokrvuje naši pokožku, která je v důsledku saunování zbavena nečistot, hloubkově vyčištěna a zároveň hebká.
- **Kila navíc jdou dolů** - během saunování spálíte až **600 kalorií**, a to přibližně za **30 minut**.
- **Pryč s celulitidou** - díky stimulaci krevního oběhu mizí také celulitida.

Jdete poprvé do sauny? Přečtěte si [pravidla saunování](#) nejen v infrasauně.

Pokud chcete, aby ze saunování mělo užitek i vaše tělo, doporučuje se navštívit **infrasaunu 1 až 2x týdně**, po dobu **30 - 40 minut**. Infrasauna je vhodná téměř pro každého, i tak by se jí ale měly **vyhnout těhotné ženy a malé děti**. Jestliže máte **akutní poranění**, či **trpíte onemocněním srdce**, měli byste se **poradit s lékařem**.

Vyzkoušíte saunování v infrasauně?