



REGULAMIN SAUNY SOLNEJ NA PODCZERWIĘ

Infraterapia to zbawienne ciepło dla bolącego kręgosłupa, migren, bolesnego miesiączkowania i wszelkiego rodzaju nerwobóli. Wspomaga leczenie chorób gardła, oskrzeli, zapalenia zatok, cukrzycy, wrzodów żołądka i dwunastnicy, hemoroidów, żylaków, dolegliwości menopauzy. Przyspiesza rekonwalescencję w stanach pourazowych, pooperacyjnych i zapalnych. Poprawia kondycję układu naczyniowo-sercowego.

Terapia podczerwienią zalecana jest dla osób z chorobami układu krążenia, nadciśnieniem lub niedociśnieniem krwi. Wspomaga leczenie chorób wieku dziecięcego np. częste katary, nieżyty górnych dróg oddechowych, nawracające zapalenie uszu, angina, nadpobudliwość, nerwowość, otyłość, bezsenność. Likwiduje negatywne skutki stresu. Bezpieczne kąpiele w INFRA saunach to dotlenienie i dokrwienie wszystkich narządów wewnętrznych organizmu.

Sejsja w saunie odbywa się w temperaturze do 70°C, promienie podczerwone nagrzewają nasze ciało do 4,5 cm w głąb i następuje intensywne pocenie się.

Zalety korzystania z sauny infrared:

1. Kąpiel w podczerwieni odchudza (podczas jednej sesji spalamy 900 kcal).
2. Przyspiesza przemianę materii o ok. 40% w wyniku intensywnego pocenia się; już w temperaturze 50 st. C. wydalamy o 250% więcej płynów niż w tradycyjnej saunie tureckiej lub fińskiej przy 100 st. C.
3. Oczyszcza organizm z toksyn.
4. Reguluje krążenie krwi.
5. Oczyszcza skórę z martwego naskórka.
6. Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając jej zdrowy wygląd
7. Likwiduje nadwyżki tkanki tłuszczowej
8. Redukuje cellulitis
9. Zmniejsza łupież, trądzik
10. Rozgrzewa mięśnie i stawy.
11. Zalecane przez lekarzy w leczeniu bólów mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia.
12. Redukuje napięcie stresowe.
13. Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn.

Bezpieczeństwo korzystania z sauny infrared:

1. Promieniowanie podczerwone nie ma nic wspólnego z promieniowaniem ultrafioletowym (które daje opaleniznę i uszkadza skórę) lub promieniowaniem atomowym (takim jak z bomby jądrowej).
2. Ciepło promieniowania jest formą energii, która bezpośrednio ogrzewa obiekty poprzez proces zwany konwersją, bez konieczności ogrzewania powietrza znajdującego się pośrodku.
3. Pasma światła podczerwieni nie jest widoczne dla oczu ludzkich lecz jest odczuwalne jako ciepło.
4. W trakcie seansu w saunie infrared ciało jest ogrzewane przez promienie podczerwone, zbliżone do energii emitowanej przez słońce.
5. Promieniowanie podczerwieni jest w pełni bezpieczne.

Instrukcja korzystania z sauny infrared:

1. Należy zabrać ze sobą 2 ręczniki (duże), kłapki i ewentualnie szlafrok :-)
2. Jeden seans nie powinien trwać dłużej niż 30-40 min.
3. Podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.
4. Po seansie można, ale nie jest konieczne wziąć prysznic.
5. Po seansie warto napić się wody lub soku.
6. Z kabiny można korzystać przy otwartych drzwiach (co może być ważne dla osób cierpiących na klaustrofobię)
7. Seans nie jest męczący, z kąpieli mogą korzystać dzieci i osoby starsze po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny infrared:

1. Kiedy choroba jest w stanie ostrym należy skonsultować się z lekarzem.
2. W czasie zażywania jakichkolwiek lekarstw należy skonsultować z lekarzem wszystkie możliwości współdziałania lekarstw z promieniowaniem podczerwonym.
3. Podwyższanie temperatury ciała nie jest zalecane u osób leczonych adrenaliną, chorujących na toczeń rumieniowaty lub stwardnienie rozsiane.
4. Ciepła nie należy używać 48 godzin po ostrym uszkodzeniu torebki stawowej lub do czasu aż dojdzie do obniżenia się temperatury i obrzęku stawu. Jeżeli obrzęki stawów mają postać trwałą, terapia podwyższaniem temperatury nie musi działać korzystnie. Intensywne przegrzewanie jest przeciwwskazaniem w czasie infekcji jakiegokolwiek pochodzenia i w jakimkolwiek miejscu naszego organizmu.
5. Korzystanie z sauny jest przeciwwskazane u kobiet w ciąży lub podejrzewających, że mogą być w ciąży.
6. Materiały metalowe, sztuczne stawy, kości lub inne implanty chirurgiczne odbijają promienie podczerwone i dlatego nie są tym systemem ogrzewane. Pomimo tego przed skorzystaniem z sauny infrared wskazana jest

konsultacja z lekarzem. Oczywiście, jeżeli wystąpią bóle w pobliżu protezy, należy opuścić saunę.

7. Implanty silikonowe lub protezy silikonowe (nos, uszy) pochłaniają promieniowanie podczerwone. Silikon rozpuszcza się w temperaturze 200°C i nie grozi uszkodzeniem. Ważne jednak, by przed skorzystaniem z sauny infrared skontaktować się z lekarzem specjalistą lub przedstawicielem producenta implantów.
8. Nagrzewanie okolicy miednicy kobiet w okresie menstruacji może na krótki okres zwiększać krwawienie. W zależności od reakcji, kobieta może korzystać z sauny bez ograniczeń lub powinna zrezygnować z korzystania z sauny w czasie menstruacji.
9. Osobom z hemofilią lub inną predyspozycją do krwawienia zabrania się korzystania z podgrzewania podczerwienią i jakichkolwiek innych procedur ciepłych rozszerzających naczynia krwionośne.
10. Oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po użyciu sauny infrared.
11. Przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie korzystania z sauny infrared.
12. Nie jest wskazane leczenie jakiejkolwiek choroby za pomocą podczerwieni bez konsultacji z lekarzem i otrzymania stosownych zaleceń.

Nie zaleca się stosowania nagrzewania dogłębnego w następujących schorzeniach i stanach:

1. Niedoczynność nadnercza.
2. Toczeń rumieniowaty układowy.
3. Stwardnienie rozsiane.
4. Ostry uraz stawu (do 48 godzin od urazu lub po ustąpieniu zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny)
5. Hemofilia lub skłonność do krwotoków.
6. Ciąża.

Szczególną ostrożność w stosowaniu nagrzewania dogłębnego należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych i przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.

Zasady

1. Sauna na podczerwień jest integralną częścią Hotelu AGIT i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Hotelu oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do kabiny sauny na podczerwień należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie na podczerwień.
3. Zakup biletu/karnetu uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę Hotelu.
4. Z sauny na podczerwień mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo Hotelu AGIT nie ponosi odpowiedzialności.
5. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
6. Dzieci do lat 16 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
7. W kabine sauny może przebywać jednocześnie 6 osób.
8. Zabrania się zasłaniania rękami promienników podczerwieni.
9. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
10. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Kąpieli w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

