

HERLIGHEDEN

Infrarød Sauna

Infrarøde sauna er en af vor tids mest effektive afgiftningsmetoder. En infrarød sauna har terapeutiske stråler, der varmer langt ind i din krop. Gennem led, muskler og væv og varmer hele kroppen op. Saunastrålerne har en behagelig temperatur, og du vil føle et fantastisk velvære efterfølgende.

Infrarødsaunaen

- Øger udskillelsen af affaldsstoffer/giftstoffer i kroppen
- Mindsker stress og giver energi, styrker immunforsvaret og sænker blodtrykket
- Reducerer muskelsmerter, spændinger, betændelsestilstande, ledsmerter og uren hud
 - Øger blodcirkulationen og stofskiftet (dermed stiger kroppens forbrænding)
 - Øger produktionen af hvide blodceller og forbedrer organfunktioner
- Restituerer kroppen efter skader eller hård sport og øger sportsudøveres præstation med over 5 %
- Stimulerer nedbrydningen af sygdomsfremkaldende bakterier, vira, svamp og parasitter
 - Fremmer genopbygning af beskadiget væv
 - Reducerer risikoen for livsstilssygdomme

Behandling med infrarøde stråler har vist sig at øge udskillelsen af affaldsstoffer i kroppen markant. Saunaen er med til at åbne porrene i huden, så flere toxiner kan slippe ud. En infrarødsauna-behandling har derfor stor betydning for dit velvære og helbred nu og på lang sigt.

Herlighedens sauna har plads til max. 4 personer. Normalpris 95 kr.

Intropris for 2 personer sammen i 30 min. 75 kr.

Håndklædeleje 35 kr.

I vores sauna skal du have undertøj eller badetøj på.
Husk at medbringe et håndklæde til saunaen og et hvis du ønsker efterfølgende brusebad.

Forskellen på almindelig sauna og infrarødsauna

Infrarødsaunaer er ikke så varme som almindelige saunaer. De har en lavere overfladetemperatur. Producerer længere stråler, der går dybere ind i kroppen. Samtidig varmer en infrarød sauna indefra og ud. Effekten af de terapeutiske stråler er ikke afhængig af, hvor høj temperaturen er.

En almindelig sauna bliver meget varm, som for flere kan føles ubehageligt. Der kan være risiko for, at lunger og andre organer kan blive forbrændte af den varme og fugtige luft. En almindelig sauna starter på ydersiden og arbejder sig ind, og derfor når den aldrig ligeså langt ind som infrarøde stråler.

Undgå brug af infrarødsauna ved:

Graviditet og amning - Slagtilfælde/blodprop i hjernen - Stærke hjertekramper (Angina pectoris)
Andre svære hjertesygdomme - Hjertesvulster - Pacemaker - Store åbne sår - Brug af kobberspiral som prævention

Under opsyn af eller aftale med læge:

Sygdomme forbundet med reduceret evne til at svede
(Parkinson's, Multiple Sclerosis, tumorer på central nervesystemet, Lupus, skader på nervesystemet forårsaget af Diabetes.)
Ved brug af medicin (kan have reducerende virkning eller ophæve den helt)
Alkohol/stof-misbrug (kan give et nyt 'trip', når det bliver frigjort og går i blodet)
Hæmofili eller andre blødersygdomme - Feber og varmesensitivitet - Akutte skader og hævelser
Ved implantater af alle slags (ved smerter i området under brug af infrarødsauna, stop behandlingen)

Bestil en tid til saunaen her:

HERLIGHEDEN

Storegade 24, 8850 Bjerringbro
Astrid Holmriis · 2040 3672 · astrid@holmriis.com
Holmriis.com