

## Fordeler med infrarød sauna

### **Braker mindre strøm.**

Vår infrarøde sauna koster mindre å bruke enn tradisjonell sauna fordi den bruker veldig lite strøm – omtrent like mye som en hårføner eller brødrister. Den tar kun 5 - 10 minutter å varme opp, i motsetning til tradisjonell sauna som tar 30 - 60 minutter.

### **Effektiv på lav temperatur.**

Vår infrarøde sauna fungerer på en sikrere og mer komfortabel temperatur enn tradisjonell sauna, kun 41 – 65°C. Saunaens varmesstråler virker dypt (opptil 4,5 cm under huden) for så å bli absorbert av kroppen. Det produseres da 2 – 3 ganger så mye svette som ved tradisjonell sauna. Tradisjonell sauna er avhengig av en ovn som skal varme opp luften til 95°C. Strømmen som disse ovenene bruker kan doble strøm-regningen din. For at disse tradisjonelle saunaene skal være effektive, må denne superopphetede luften forbli tett pakket og stillestående. Dette vil resultere i et trykkende og kvelende miljø. I motsetning til dette vil vår infrarøde sauna tillate frisk luft som sirkulerer i rommet for god ventilasjon og komfort. Husk at det kun er sunne varmesstråler som produseres, lik de som man får fra vanlig varmeovn, peis og lignende.

### **Forbrenner kalorier og kontrollerer vekten.**

Mens du slapper av i den behagelige varmen fra den infrarøde saunaen, jobber faktisk kroppen din hardt. Den produserer svette, pumper blod rundt i kroppen og forbrenner kalorier. Ved en kort tid i saunaen kan man faktisk forbrenne like mange kalorier som om du rodde eller jogget i 30 minutter. Derfor vil du gå ned i vekt – ikke bare miste vann. Blodlodsirkulasjonen øker, og dette styrker hjerte- og karsystemet. Når kroppen din øker svetteproduksjonen for å kjøle ned kroppen, vil hjertet ditt jobbe hardt for å pumpe blodet fortere rundt i kroppen. Dette gir deg de samme fordelene som du får ved å trene. Dette øker hjerterefrekvensen og metabolismen, mens det diastoliske trykket vil synke, dette vil forbedre ditt hjerte- og karsystem. "Mange av de som jogger gjør det for å bedre hjerte- og karsystemet, ikke for å få større leggmuskler. Regelmessig bruk av infrarød sauna vil gi samme effekt for hjerte- og karsystemet som ved å jogge regelmessig. Man styrker hjertet, øker blodsirkulasjonen og samtidig forbrenner kalorier. En gjennomsnittlig person kan lett svette 500 mg og forbrenne opp mot 300 kalorier i en sauna". Fra et tidsskrift i den amerikanske Medical Association, 7. august 1981.

### **Smertelindring.**

Den dype varmen fra den infrarøde saunaen hjelper de perifere blodkarene til å utvide seg, som igjen får musklene til å slappe av og leger lette muskelvevskader. Økt blodsirkulasjon fører med seg metabolsk avfall og leverer oksygenrikt blod til musklene, dette gjør at musklene kommer seg raskere. Musklene slapper gjerne av når muskelvevet er varmt, dette gir bedre fleksibilitet og bevegelse.

### **Letter leddsmarter og leddstivhet.**

I Europa er ståleterapi vanlig å bruke til pasienter som lider av mange ulike former for leddgikt. I tillegg er det bevist å være meget effektivt til behandling av forstuelse, neuralgi, betennelser, muskelkramper, leddstivhet og mange andre muskel- og skjellettplager. Mye av stivheten, smerten og ømheden som kommer med alderen, vil helt eller delvis forsvinne.

### **Fjerner cellulitter.**

Infrarød sauna hjelper til med å fjerne stygge cellulitter, som er gelé-lignende klumper av fett, vann og avfall som samles i små lommer under huden. Europeiske skjønnhetsspesialister tar rutinemessig daglig sauna for å redusere cellulitter. Siden den strålende varmen fra den infrarøde saunaen varmer 3 ganger så dypt som tradisjonell sauna, er den selvfølgelig mye mer effektiv til å fjerne cellulitter.

### **Fjerner avfallsstoffer og mineraler.**

Forbedret blodsirkulasjon vil stimulere svettekjertlene, som igjen vil slippe taket på oppsamlede avfallsstoffer. Daglig svetting vil hjelpe deg med å avgifte kroppen, siden den kvitter seg med en mengde avfallsstoffer og tunge metaller (bly, kvikksølv, sink, nikkel osv.) såvel som alkohol, nikotin, natrium, svovel og kolesterol.

### **Forbedrer huden.**

Svetten som kommer etter bare noen minutter i den infrarøde saunaen vil fjerne kapslet urenheter og døde hudceller og etterlate seg en glødede og plettfri hud. Økende sirkulasjon vil bringe hudens naturlige sunnhet til overflaten. Du vil merke forbedret tone, elastisitet, struktur og få en friskere farge. Forbedret blod-sirkulasjon er også bevist effektiv mot akne, enzymer, psoriasis, forbrenninger, sår og rifter. I tillegg vil åpne sår leges raskere og dermed redusere arrdannelse.

### **Forbedrer immunforsvaret.**

Den infrarøde saunaens dype varme vil øke din kroppstemperatur og lage en kunstig feber. Mens kroppen jobber for å overvinne "feberen", vil immunforsvaret styrke seg. Kombinert med eliminering av avfallsstoffer, i forbindelse med svettingen, vil din generelle helse og motstand mot sykdommer bare øke.

### **Reduserer stress og tretthet.**

Kanskje den mest øyeblikkelige virkningen din infrarøde sauna vil gi deg, er en deilig følelse av å være helt avslappet mens den samtidig fjerner stress og spenninger fra et hektisk og urbant liv. Bare noen få minutter i den deilige varmen fra din infrarøde sauna, vil gi deg en total massasje-effekt og berolige høyspente nerver og knyttede muskler. Du vil føle deg ung og fornyet, restaurert i både kropp og sinn.



**SPELHAUGEN LAGERUTSALG**

SPELHAUGEN 22A, 5147 FYLLINGSDALEN

Åpent hverdager 10 - 18, lørdag 10 - 15. Tlf. 55 17 63 50

SE VÅR HJEMMESIDE : JHJ.NO

