



TERMAL  
HOTEL

# LIEČIVÉ ÚČINKY SAUNOVANIA

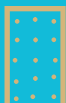
Saunovanie **uvoľňuje nervové napätie, pozitívne vplyva na telo a myseľ, na regeneráciu síl a na psychickú a fyzickú rovnováhu.** Saunovanie má silný vplyv na zdravie človeka, pomáha posilňovať krvný obeh, detoxikuje telo, posilňuje srdce, tým sa znižuje riziko infarktu a to až o 63% , oživuje pleť a omladzuje.

- saunovanie má predovšetkým výborný preventívny účinok. Pri pravidelnom saunovaní sa vytvorí odolnosť voči viróznym infekciám dýchacích ciest. Horúci vzduch v saune vyvoláva potenie a vylučovanie škodlivých látok, otvára póry pokožky, zlepšuje jej prekrvenie, pružnosť a vzhľad.
- zrýchľuje metabolizmus, pôsobí protizápalovo, sauna pomáha proti rôznym alergiám, ekzémom, kvasinkovým a hubovým infekciám, proti akné a kožným chorobám, aj baktericídne a zabíja roztoče, ktoré žijú na ľudskom tele (mimo chodidla, len dvakrát v živote je vaše telo úplne zbavené roztočov, keď sa narodíte a keď vyjdete zo sauny).
- má preukázateľne liečivé účinky pri astme, zápaloch a alergiách dýchacích ciest.





- zároveň pôsobí upokojujúco, uvoľňuje telo a myseľ, prináša psychickú i fyzickú relaxáciu, odstraňuje psychické vypätie, prejavujúce sa nespavosťou, nervozitou, stavmi úzkosti, vyčerpanosťou, bolesťami hlavy, kĺbov a pod.
- prispieva k získaniu dokonale čistej pokožky s viditeľným kozmetickým efektom, uvoľneniu a sviežosti s povzbudením mnohých životných funkcií, zlepšeniu telesnej koordinácie, atď.
- z liečebného hľadiska má saunovanie podporný význam. Je známe využívanie aromaterapie (pri liečbe horných dýchacích ciest, pri poruchách pohybového ústrojenstva, pri nespavosti), sauna sa využíva na prehriatie kĺbov pri niektorých ortopedických diagnózach, pri niektorých klimakterických problémoch.
- dôležité je však vyvrátiť mylný názor, že saunovaním schudnete. Je pravda, že pri saunovaní stratíte asi 500g vody a taktiež saunovanie pomáha k lepšiemu rozloženiu vody v organizme, čo znižuje opuchy u ľudí s nadváhou, keď mizne voda z tukových tkanív. Nahromadené tuky však nezmiznú a vodu rýchlo doplníte.





**TERMAL**  
HOTEL

## Infrasauna

Infrasauna má pre svoje obdivuhodné účinky svoje miesto medzi každodennými aktivitami plnými stresu. Účinky infrasauny sú jasné - **posilnenie imunity, relax, detoxikácia**. Infrasauna pomáha od bolesti, stresu, únavy, nespavosti, problémov s pohybovým aparátom, pomáha pri chudnutí, bojuje s celulitídou aj akné, problematickou pleťou. Vyžaruje iba **zdraviu prospešné žiarenie** čo, zabezpečí prirodzenejší ohrev organizmu a to je zdraviu veľmi prospešné. Pri pobyte v infrasaune sa vám prehreje nielen povrch tela, ale vzniknuté **teplo preniká** až 25 mm hlboko **do svalovej hmoty a dochádza k intenzívnemu poteniu** už pri nižších teplotách od 40 po 55°C ( všeobecne odporúčané je od 45 do 50°C ), vďaka čomu sa z vášho tela vyplavujú škodlivé látky a čistí sa vaša pokožka.

## Indikácie

- prevencia ochorenia ako je napríklad chrípka
- zlepšenie imunity a kondície
- zníženie stuhnutosti svalov a kĺbov
- zmiernenie bolesti a napätie
- stimulácia krvného obehu, liečba zápalov kože
- chudnutie (za 30 minút až 1200 KJ)
- celková relaxácia a regenerácia organizmu
- infračervené žiarenie má vplyv aj na "krásu" človeka
- vhodná aj pre deti - prospešne účinky na neuro-vegetatívny systém, čo pomáha k väčšej chuti do jedla, lepšiemu spánku a tiež k väčšiemu pokoju dieťaťa.

## Parná sauna

Teplota parnej sauny sa obvykle pohybuje medzi 40 a 50°C. Vlhkosť tu dosahuje až 100%. Vďaka tomu vám parná sauna prinesie mnoho pozitív. Zbavíte sa tu napríklad respiračných problémov. Bylinková parná sauna s teplotou 41-43°C s prísadou eukalyptovej esencie prináša jedinečný **zážitok pre telo i myseľ. Má dezinfekčné, protizápalové a hojivé účinky**. Pri inhalácii dýchame nosom, spočiatku plytké nádychy postupne prehľbujeme.

## Indikácie

- uvoľnenie svalstva
- úplná detoxikácia
- prekrvenie





**TERMAL**  
HOTEL

## Suchá sauna

Teplota suchej sauny sa obvykle pohybuje medzi 90 a 100°C. Vlhkosť tu dosahuje 40-50%. Je výborná na regeneráciu tela a celkový fyzický i psychický oddych. Vo fáze ohrievania dochádza k **intenzívnemu poteniu**, ľudská pokožka sa prekrvuje, zbavuje **cez póry nečistôt**, vylučujú sa z tela **toxíny**, povzbudzuje sa **látková výmena**. Po ohreve nasleduje fáza ochladenia, ktorá je rovnako dôležitá, Prevádza sa v studenej sprche, poliatím studenou vodou z vedra alebo ochladením v ochladzovacom bazéne. Odporúčaná dĺžka saunovania: 10 -15 minút. Opakovanie: 2-3 x

## Indikácie

- Celkové uvoľnenie pohybového ústrojenstva
- Poruchy krvného tlaku (hypotonia)
- Chronické katary dýchacích ciest
- Artrózy
- Degeneratívne ochorenia kĺbov
- Reumatizmus
- Detoxikácie organizmu
- Vyplavovanie endorfínov – hormónov šťastia
- Posilnenie imunity
- Prevencia proti chripke a nachladnutiu
- Doplnková kúra pri chudnutí

SAUNA NIE JE VHODNÁ PRE VŠETKÝCH!

**Je vhodná len pre osoby, ktorým neboli zistené príznaky žiadneho závažného ochorenia (akútneho alebo zhoršeného chronického). Chorý by sa pred návštevou sauny mal poradiť so svojim lekárom.**

Niektoré ochorenia do sauny vôbec nepatria (akútne zápaly, niektoré kožné ochorenia, kontraindikované gynekologické problémy, degeneratívne ochorenia a pod.). Kvôli vysokým teplotám je prísne zakázaná epileptikom, pacientom s ochoreniami obličiek, so srdcovo-cievnyimi problémami, vysokým krvným tlakom, chorobami pľúc a ľuďom trpiacimi zápalmi kĺbového aparátu.

Návštevu sauny neodporúčame ani pri virózach, horúčkových stavoch alebo zápalových ochoreniach, u žien v období menštruácie alebo tehotným.

