

Felüdülés, kikapcsolódás, fogyás és egészségmegőrző hatás! A gyógyászatban, a sportkörökben és a szépségiparban is népszerű az infrasaunák alkalmazása a szervezetre gyakorolt számos pozitív hatása miatt.



### **A Bionwell infrasaunák használatának előnyei**

Bionwell Infrasaunák olyan infrasugarakat juttatnak szervezetébe, melyeknek jótékony fiziológiai hatásai vannak. Serkentik vérkeringést, kitágítják a véredényeket, valamint elősegítik az izmok és a szövetek gyógyulását is.

Használhatják azok is, akik bezártság érzettel küszködnek, illetve azok is, akik nem bírják a meleget, hiszen a működési hőmérséklet mindössze 30-60°C, és az üvegbetétes ajtót akár nyitva is tarthatjuk, ugyanis nyitott ajtó mellett is érvényesül az infrasaunában működő infravörös sugarak jótékony hatása.



## Kedvező élettani és esztétikai hatásai

- Fokozzák a vérkeringést, **kitágítja a véredényeket**, segítik a **lágyszövetek és az izmok** gyógyulását, erősítik a szívizmokat, növekszik a szervezet teherbíró képessége
- Fájdalomcsillapító hatásuk van: **reumás ízületi gyulladás, hátfájás, isiász, lumbágó, fejfájás, görcsök, rándulások és más izom vagy csontbántalmak esetén. Az időskori fájdalmak sok fajtája enyhíthető a Bionwell infrasaunákkal.**
- Elősegíthetik a fogyást - akár **600-800 kalóriát is elégethet a szervezet, melynek nagy része víz, de nem elhanyagolható a zsírvesztés sem. Sporttal és megfelelő táplálkozással kombinálva nagyon hatékony zsírégető. A hagyományos szaunához képest 300%-al hatásosabbak zsírégetésben.**
- **Hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez, megszabadítanak a méreganyagoktól - A verejtékezés segít a méregtelenítésben, a testből segít kiüríteni a rákkeltő hatású nehézfémeket (ólom, higany, cink, nikkel és kadmium), valamint az alkoholt, a nikotint, a szódiumot, a kénsavat és a koleszterint.**
- **Szívre gyakorolt passzív edzés hatás érhető el használatukkal - erősítik a kardiovaszkuláris rendszert**
- **Segítenek megelőzni az influenza és egyéb légúti betegségek kialakulását**
- Javítják a közérzetet, csökkentik a fáradtságot, **jó hatással vannak a lelki egyensúlyunkra, segítenek a depresszió és a stressz leküzdésében**
- **Az izmok gyorsabban regenerálódnak**
- Feszesebbé válik a bőr, **csökkentik vagy el is tüntethetik a bőrhibákat, valamint a cellulit, narancsbőr ellen is kiválóak**

## A Bionwell infrasaunák előnyei a finn szaunával szemben

- Kevésbé okoznak vérnyomás-emelkedést.
- A karbonszálas fűtőpanelek infrasugarai 80%-ban a testet melegítik és csak 20%-ban a levegőt.
- A finn szauna használatának fő szezonja leginkább az őszi és a téli hónapok, a Bionwell infrasaunák viszont gyakorlatilag egész évben használhatók méregtelenítésre, hiszen hőmérsékletük alacsonyabb, mint a finn szaunáké, 30-60°C.

- 30-60°C-on, gőz és páratartalom nélkül működnek, ezáltal kevésbé terhelik meg a szervezetet.
- Hamarabb fűthetőek fel, azonnal elkezdnek melegedni. Megnyugtatóbb és pihentetőbb lehet, mint a hagyományos szauna, hiszen a Bionwell infrasauna hőfoka könnyebben bírható és nem "fogy el" tőle az erőnk sem.

## Hogyan használjuk a Bionwell infrasaunákat?

### Használat előtt:

- A hagyományos szaunához hasonlóan a Bionwell infrasaunák használata is izzadással jár, még ha kevesebb is a verejtékezés. Erre való felkészülésül mindenképpen érdemes előtte elfogyasztani néhány deciliter jó minőségű csapvizet, ásványvizet, ami a szervezetnek megkönnyíti a verejtékezés beindulását.
- A test megtisztítása érdekében érdemes lezuhanyozni. Ezután száraz testtel megkezdhetjük az infrasaunázást.



### Használat után:

- Érdemes a meleg szauna után langyos vagy hideg vízzel lezuhanyozni. Itt is figyelni kell a fokozatosságra. Először kicsit melegebb vízzel kezdjük meg a zuhanyzást, majd fokozatosan szoktassuk a szervezetünket, így a szívünket is a hidegebb vízhez.
- Pótoljuk az elvesztett ásványi anyagokat és folyadékot ásványvízzel, jó minőségű csapvízzel, ásványi anyag tartalmú étrend-kiegészítőkkel, pezsgőtablettával.

Naponta maximum egyszer használjuk az infrasaunát!

### **A Bionwell infrasaunák használatának ajánlott időtartama és hőmérséklete**

Kezdetben kisebb hőfokon használjuk a Bionwell infrasaunákat, rövidebb ideig. Fokozatosan szoktassuk hozzá szervezetünket az infrasauna megterheléséhez, emelhetjük az időtartamot és a hőmérsékletet is addig, amíg elérjük a számunkra ideális állapotot. Ezután az ajánlott időtartam 30-40 perc legyen alkalmanként.

### **Mikor ne használjuk a Bionwell infrasaunákat?**

> lázas megbetegedéskor, egyéb betegség fennállta esetén kérje ki orvosa véleményét

> ittas állapotban

> menstruációkor

> ha gyógyszert szed, kérje ki orvosa véleményét

> vérérzékenység esetén

> ízületi- és izomgyulladás esetén

### **Kik ne használják a Bionwell infrasaunákat?**

- várandós kismamák és szülés után 6 hétig

- gyermekek

- idős emberek kérjék ki kezelőorvosuk véleményét!



**Kellemes felüdülést kíván a Bionwell csapata!**