

# REGULAMIN SAUNY INFRARED

1. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem oraz wytrzeć do sucha.
2. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania zależy od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny.
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało, rozpoczynając od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu należy odpocząć oraz uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg
7. W czasie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik.
8. Sauna Infrared **jest wskazana** dla:
  - Leczenia bólów różnego pochodzenia np. bóle pleców, stawów, menstruacyjne, pochodzenia zapalnego, towarzyszące oparzeniom.
  - Przyspieszenia leczenia wielu chorób m.in. takich jak: uszkodzenia tkanek miękkich, rwy kulszowej, oparzeń, niedociśnienia, cukrzycy, hemoroidów, porażenia nerwu twarzowego, zapalenia stawów, zrostów pooperacyjnych, owrzodzenia nóg i odleżyn, żylaków, skurczów mięśni, menopauzy.
  - Zniwelowania skutków stresu tj.: zmęczenia, napięcia nerwowego, złego samopoczucia, apatii, depresji.
  - Poprawy wyglądu skóry tj.: terapii cellulitisu, chorobach skóry (np. grzybice, pokrzywka, wypryski, łuszczyca, trądzik), bliznowcach, oparzeniach, odleżynach.
9. Sauna Infrared **nie jest wskazana dla**:
  - Osób cierpiących na niedoczynność nadnercza, układowy liszaj rumieniowaty, stwardnienie rozsiane, ostry uraz stawu, hemofilię lub skłonność do krwotoków.
  - Kobiet w ciąży.
  - Osób posiadających implanty chirurgiczne oraz wszczepy silikonowe.
  - Osób przyjmujących preparaty farmakologiczne, również maści, żele i kremy lecznicze.