

## **Инфракрасная сауна (кабина) -**

лечебно-профилактическая процедура, один из методов теплолечения. Представляет собой кабину, изготовленную из натурального дерева. Внутри кабины установлены инфракрасные излучатели (нагреватели) из специальной керамики.

### *Преимущества инфракрасных нагревателей*

ИК – нагреватели обладают многими преимуществами, на которых бы хотелось заострить внимание:

- Используется прямое воздействие на объект – во время процедур тепло не расходуется напрасно, и объект получает все то тепло, которое ему адресовано. Инфракрасные нагреватели поставляют тепло волновым способом.
- Инфракрасные нагреватели безопасны в эксплуатации, так как все опасные части поверхности закрыты безопасной поверхностью или, как минимум, ограждающей решеткой.
- ИК-тепло используется во многих случаях: для оздоровления организма и его укрепления, для придания сил, в профилактических целях от различных заболеваний. У инфракрасного нагревателя гораздо больше показаний, чем противопоказаний.
- Так как в процессе процедуры сам воздух не нагревается, то ценный кислород, и влажность остаются практически на прежнем уровне. Как следствие, по окончании процедуры отсутствует сухость кожи, которая обычно сопровождает привычные банные процедуры.
- Работа ИК-нагревателя совершенно бесшумная, что отражается на процессе отдыха. Во время посещения инфракрасной кабинки можно по-настоящему расслабиться и отдохнуть в свое удовольствие.

### *Допустима ли инфракрасная сауна для детей*

Чтобы быть спокойным за свой организм, а так же за работу организма своих детей, нужно выяснить, можно ли детям посещать ИК- кабинки. Медицинские специалисты единодушно согласны с тем, что инфракрасная сауна невероятно полезна для организма. Если посещать ее регулярно, то можно укрепить иммунную систему, избавиться от заболеваний, болей, вызванных при напряжении мышц и суставов. Прогревание инфракрасным теплом помогает с болями в суставах, позвоночнике.

ИК-тепло является профилактическим средством и может использоваться в качестве дополнения к основному лечению.



## **Противопоказания:**

- злокачественные и доброкачественные опухоли;
- острые инфекционные заболевания;
- нарушения кровообращения II и III степени;
- аневризмы сердца и сосудов;
- стенокардия;
- гипертоническая болезнь II и III стадии;
- туберкулез различных органов в активной фазе;
- острые и подострые воспалительные процессы в области сердца и сосудов;
- тиреотоксикоз;
- беременность.

Будьте здоровы!  
Обязательно проконсультируйтесь с врачом!