

## ИНФРАКРАСНАЯ САУНА



Многие слышали о полезности инфракрасной сауны, но не все знают, чем именно она может помочь человеческому организму. Сейчас мы постараемся выделить основные преимущества этих конструкций:

1. Улучшается кровообращение, стенки сосудов становятся крепче, а уровень холестерина снижается. То есть, регулярные сеансы снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и другие. Давление нормализуется, и кислород к головному мозгу поступает быстрее, что положительно влияет на мозговую активность.
2. Нервная система нормализуется, поэтому исчезает бессонница, депрессии и другие негативные ее проявления. Несколько сеансов в такой сауне помогают ощутить спокойствие и улучшают настроение.
3. Иммунная система улучшает свое состояние, что особенно заметно в зимний период, когда она активно борется с заболеваниями.
4. Восстанавливаются мышцы, быстрее срастаются кости и ускоряется заживление всевозможных повреждений.
5. Организм, изнуренный спортивными нагрузками, восстанавливается. Во время активных движений в мышечных тканях собирается молочная кислота, а инфракрасные лучи способствуют ее выводу и устранению неприятных ощущений. Еще ИК-сауна способствует улучшению кровообращения, ускоряя восстановление сил и снимая усталость.
6. Боль, независимо от происхождения, исчезает или значительно утихает. Таким образом, можно избавиться головных, менструальных и других болей.
7. С проблемных мест исчезает целлюлит.
8. Заболевания суставов и ЛОР-органов практически все исчезают.