



OLETE OODATUD RAAMATU KÜLA KÜLAMAJJA

Raamatu küla, Abja vald, Viljandi maakond

MAJUTUS KUNI 17-LE INIMESELE, LISAVOODI VÕIMALUS. KÖÖGINURK, INTERNETIÜHENDUS, LASTE MÄNGUVÄLJAK LÕKKEPLATS, MINIGOLF, BASSEIN, GRILLIMISE VÕIMALUS.

TELKIMINE

SAAL KUNI 30-LE INIMESELE ÜRITUSE KORRALDAMISEKS

INFRAPUNASAUNA

EELNEVALT HELISTADA TEL +372 523 8647

Infrapunasaun

Infrapuna-sauna saladuseks on spetsiaalse ehitusega infrapuna-kiirgajad, mis paiknevad saunakabiinis ees, taga ja all selliselt, et soojendavad inimese kogu keha.

Läbi naha kiirgavad infrapuna-lained soojendavad lihaseid ja kudesid seestpoolt. See on samasugune tunne nagu loojuva päikese käes vaikselt öhtul. Seansi alguses kiireneb vereringe, seejärel aga hakkab inimene tugevasti higistama (temperatuur kabiinis ei ületa 60 kraadi).

Koos higiga väljuvad kehast jääkained ja mürgid, raskemetallide soolad, rasvhapped ja kolesteriini ülejäägid. Toimub organismi täielik puhastumine!

Infrapunasauna positiivne toime:

- sobib treeningueelseks soojenduseks kui ka treeningujärgseks lõdvestuseks
- varustab lihaseid hapnikurikka verega, mis aitab kaasa ainevahetuse jääkproduktide eemaldumisel
- aitab kaasa rasvkoe ja tselluliidi vähenemisele (30 minutiga 600 kcal)
- leevendab südameveresoonekonna ja kõrgvererõhutõve haigusi
- kasutatakse ka lihas- ja liigeseprobleemide korral
- koed vabanevad mitmesugustest mürgistest jääkainetest (toksiinid, nikotiin, alkohol, kolesterool) ja raskemetallidest (plii, tsink, nikkel, elavhõbe, alumiinium, tina)
- samuti ravib haigusi nagu reumatoidartriit, osteoartoos, krooniline kaela- ja seljavalu jne.
- puhastab nahka ja parandab selle väljanägemist, stimuleerib rakkude uuenemist
- kiirendab akne, psoriaasi, ekseemide, nahapõletuste ja haavade paranemist
- vähendab stressi ja väsimust
- vähendab valu
- tõstab organismi immuunsust.

Vastunäidustused ja ettevaatusabinõud:

- haiguse korral konsulteerige arstiga
- ravimite kasutamisel konsulteerige arstiga
- peale seansi on vajalik normaalse kehatemperatuuri taastumiseks kuni 30 minutit
- raseduse korral ei soovitata pikka seansi (2-6minutit)
- ägedad põletikud ning nihestused ja põrutused esimese 48 tunni jooksul või kuni turse taandumiseni vastunäidustatud
- kunstliigese ja kirurgiliste implantaatide korral pole soovitatav; silikoonist implantaatide puhul ei tohiks aga infrapunasauna kasutamine mõjuda ebasoovitavalt
- kui tervislik seisund halveneb, katkestage infrapunasauna kasutamine.

