

Эффект после посещения сауны:

- укрепление стенок сосудов,
- снижение содержания холестерина,
- улучшение кровообращения,
- восстановление давления,
- усиление притока кислорода к головному мозгу, что способствует улучшению памяти и мозговой активности,
- улучшение состояния нервной системы, что позволяет бороться с бессонницей, тревогой, нервным напряжением и депрессией,
- отмечается благотворное влияние на иммунную систему,
- восстановление организма после спортивных нагрузок,
- снятие или значительное уменьшение болевых синдромов различной этиологии (дозированный прогрев способствует избавлению от головных, суставных, менструальных и других болей),
- снижение веса (в ИК-сауне за 20–30 минут организм сжигает то же количество энергии, что и при 10 минутной пробежке),
- повышение эластичности кожи,
- уменьшение проявлений целлюлита (усиление кровообращения и ускорение обмена веществ позволяет организму сжигать подкожные отложения и устранять проявления «апельсиновой корки» на коже — через пару сеансов кожа на проблемных участках (ягодицы, бедра, живот) становится более гладкой и эластичной, очищается от прыщей, угрей и дерматита),
- расширение пор и интенсивное потоотделение — позволяют выводить наружу токсины, подкожные загрязнения и сальные пробки,
- способствует выздоровлению от хронических заболеваний ЛОР-органов и суставов.