

Infračervená sauna využívá jednoho ze tří pásem infračerveného vlnění – tzv. vzdáleného infračerveného vlnění. Při interakci buněk lidského těla a infračerveného vlnění dochází k přenosu energie a vzniku tepla. Léčebné účinky infračerveného záření jsou připisovány právě působení tepla a prohřátí několik milimetrů silné vrstvy pod kůží.

Podle lékařských studií je pravidelné používání infračervené sauny spojeno s pozitivním efektem na lidský organizmus a bylo vedle podpůrné léčby pohybového aparátu používáno v léčbě onemocnění srdce a cévního oběhu.

Z nejčastějších chorob, u kterých byl pozorován pozitivní efekt infračervené sauny, lze jmenovat onemocnění vysokým srdečním tlakem a poruchy prokrvení končetin.

Je ale nutné zdůraznit, že pokud by případný uživatel infračervené sauny trpěl výše zmíněným nebo jiným onemocněním vyžadujícím užívání léků, je nezbytné informovat svého ošetřujícího lékaře a poradit se s ním o vhodnosti saunování v infračervené sauně.

I zcela zdraví jedinci musí dodržovat určitá opatření spojená s použitím infračervené sauny, mezi které patří zejména správný pitný režim. Během pobytu v sauně dochází ke ztrátám tekutin, zejména kvůli pocení, kdy vedle vody odchází z těla i určité minerály. Příjem dostatečného množství tekutin je doporučován nejen po, ale i během samotného saunování.

Pro doplnění těchto ztrát je výhodné použít určené nápoje, které svým složením pomáhají doplnit nejen ztráty samotné vody, ale právě i ztracených minerálů.

Podobně jako během intenzivní sportovní aktivity spojené s pocením, kdy je doporučováno doplnění ztráty tekutin příjmem takzvaných iontových nápojů, je i během a po saunování v infračervené sauně výhodné použít určený nápoj, který ztracené minerály pomůže doplnit.

Při přípravě nápoje je třeba dodržet předepsané ředění a množství by mělo odpovídat přibližně ztrátě během pobytu v sauně.

**Doc. MUDr. Martin Mates, CSc.
Kardiolog**

