

Info infrarood sauna

In deze handleiding van de infrarood sauna geven we u graag de info van de leverancier Xtrend door.

Een sessie in de infraroodsauna kan een pijler worden in uw me-time momentje bij Narmada.

Gezondheid, welzijn en veiligheid zijn de belangrijkste drijfveren achter de wens om gebruik te maken van onze sauna. Een sessie in onze sauna kan steeds op aanvraag en dit afzonderlijk of in combinatie met een massage en/of verblijf in ons gastenhuis.

In onze relaxruimte voorzien wij voor jou voldoende water en kruidenthee om je dorst te lessen voor, tijdens en na je sauna sessie.

Soms worden medicijnen die we hebben ingenomen opgeslagen in vetcellen, net zoals herinneringen en emoties. Als het infrarode licht uw lichaam binnendringt en cellen opwekt, kunt u oude emoties ervaren of oude medicijnen proeven. Dit is niet abnormaal en is een goede indicatie dat je je lichaam ontdoet van datgene wat er niet hoort te zijn.

Kinderen onder de vijf jaar mogen helemaal niet in de sauna.
Oudere kinderen moeten altijd onder toezicht staan.

Als u zwanger bent of een ernstige ziekte heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u de sauna gebruikt.

Schoon houden van onze sauna

Wij zorgen ervoor dat onze sauna netjes en hygiënisch blijft zodat hij een frisse en veilige omgeving blijft voor al onze klanten. Met aandrang willen we u vragen om ons hierbij te helpen door de sauna te gebruiken met respect voor ons, voor het materiaal en voor de klanten die na u komen.

Gebruik steeds een grote handdoek in onze sauna. Om hygiënische redenen vragen we dan ook dat je direct huidcontact vermijdt en alle lichaamsdelen dus steeds op een handdoek leunen.

Laat de sauna deur na de sessie open zodat deze kan opdrogen. Wij schakelen de sauna wel uit.

Na afloop van uw sessie kan je een douche nemen indien je dit wenst, maar is in principe niet nodig.

Gebruik

Voor de sauna

Voor de sauna kan je een glas water of een andere hydraterende drank, zoals thee, drinken. Dus geen suikerhoudende drank, koffie, frisdrank of sap met veel suiker of alcohol.

Heb je eerst een massage of behandeling gehad, dan is het goed om een snelle douche te nemen om massageolie en zeep- of lotionresten van je huid te verwijderen.

U draagt best zo weinig mogelijk in een sauna, het liefst niets. Als u kleding draagt, draag dan loszittende kleding die ademt, zoals een korte broek en een tanktop of los katoenen t-shirt, of zelfs een badpak.

Het mooie van een infrarood sauna is dat u de voordelen van een sauna bij veel lagere temperaturen kunt benutten. Dit is belangrijk als u de warmte van een traditionele sauna niet lang kan verdragen.

Als sauna's helemaal nieuw voor je zijn en je nog nooit in een infraroodsauna hebt gezeten, begin dan uw infrarood sauna-sessies bij een niet te hoge temperatuur. Op die manier kan je lichaam zich aanpassen aan de stijgende temperatuur in de sauna.

Tijdens sauna

Neem gerust deze handleiding voor een sessie in onze infraroodsauna even door.

Hoe lang u in de sauna blijft, hangt af van verschillende factoren.

Ten eerste, luister naar uw lichaam en doe het niet te lang.

Als het gebruik van een infraroodsauna nieuw voor u is, houd er dan rekening mee dat u meestal pas 10-15 minuten na de saunabeurt begint te zweten.

Als u zich flauw, claustrofobisch of ongemakkelijk begint te voelen, kunt u de sessie inkorten, de saunadeur openen of een douche nemen om af te koelen.

Naarmate u gewend raakt aan de saunabeleving, zult u steeds langere verblijven kunnen verdragen.

Een gemiddelde saunagang duurt ongeveer 30 minuten.

Gelieve geen drankjes mee te nemen in de sauna. Heb je dorst, verlaat dan even de sauna en neem plaats in onze relaxruimte om even wat water of thee te drinken.

Na de sauna

Als je de warmte van de sauna in je lichaam wil behouden, hoef je geen douche te nemen. Je kan je lichaam langzaam terug laten afkoelen.

Wil je toch een douche nemen, geef ons dan een seintje.

Je hebt misschien de behoefte om het nog wat rustig aan te doen voordat je weer verder gaat met je dag. Luister naar uw lichaam. Een sauna is ontspannend, dus waarom zou u niet even nagenieten.

Werking van een infrarood sauna

Een infrarood sauna geeft infraroodwarmte af die direct door het lichaam wordt opgenomen, waardoor de temperatuur stijgt en transpiratie wordt bevorderd. Dit proces helpt het lichaam te ontgiften, pijn en spierpijn te verlichten en de bloedsomloop te verbeteren.

Full spectrum infraroodcabines zenden een breder scala aan golflengtes uit, waaronder nabij, midden en ver infrarood, voor een completere en therapeutische verwarmingservaring.

Convectiewarmte versus stralingswarmte

Convectiewarmte is de oude technologie en hete lucht was de drijvende kracht. Hete luchttemperatuur en snelle opwarmtijd zijn veel belangrijker in de traditionele stoom- en hete rotssauna's, dan in een infrarood sauna.

Omdat we het lichaam verwarmen met een afgestemde ver infrarood bandbreedte van "zonlicht" dat overeenkomt met onze eigen menselijke bio-frequentie, verwarmen we het lichaam dieper, verwarmen we meer lichaamsmassa en verhogen we de kerntemperatuur van het lichaam, in plaats van alleen de huid te verbranden met hete lucht.

De luchttemperatuur in de cabine is dus van ondergeschikt belang bij het gebruik van een infrarood sauna. Dit is een doorslaggevend verschil in de manier waarop je de sauna gebruikt en de gezondheidsvoordelen die je ervan hebt.

Het is moeilijk te beschrijven totdat je het daadwerkelijk ervaart, maar het is vrijwel direct ontspannend en je voelt hoe je lichaam de warme infrarode warmtegolven opneemt.

De warme luchttemperatuur in de infrarood sauna ondersteunt je zweetomgeving, maar is niet wat je doet zweten. Naarmate je er meer aan gewend raakt om regelmatig te zweten, kan je de frequentie en duur van je sauna sessies opvoeren.

Lichtbad

Een sessie in een infraroodsauna kan je beschouwen als het nemen van een lichtbad. Door simpelweg de infrarood sauna aan te zetten, en naar binnen te stappen, zorg je voor de opname van het helende licht in het netwerk van je lichaam.

Het infrarood lichtspectrum is onzichtbaar voor het menselijk oog.

Hoewel je de infraroodgolven die de structuur van de sauna vullen niet kunt zien, ervaar je ze als een subtiele warmte.

Stel je voor dat je in een warm bad stapt, gevuld met oranje en rode tinten licht die je lichaam omhullen. Eenmaal ondergedompeld in het lichtspectrum, begint het lichaam onmiddellijk het licht te absorberen in de epidermale laag van de huid. Het nabije, midden en verre infrarode licht sijpelt door in de huidlagen, helemaal tot in het zachte weefsel van



het lichaam. Elke cel in je lichaam zal diepgaand worden beïnvloed door de absorptie van het infrarode licht in het netwerk van het lichaam.

Ongeacht de temperatuur die is ingesteld, alleen al het wegzakken in het lichtbad zal een transformerend effect hebben op het lichaam. De keuze van de temperatuur in de infrarood sauna is een persoonlijke keuze.

Zet jezelf niet onder druk als de temperatuur te hoog is, maar open de deur een beetje of contacteer ons om de temperatuur te verlagen. Rust in de wetenschap dat blootstelling aan infrarode golflengtes alles is wat nodig is om de voordelen te ervaren.

Temperatuur

Iets voor het begin van je sessie, zetten wij de infraroodsauna aan zodat deze al kan opwarmen.

Eens je in de sauna zit zal de temperatuur nog verder stijgen.

De ideale temperatuur voor de cabine in onze sauna ligt tussen 46 en 57 graden Celsius voor een maximaal effect en gezondheidsvoordeel.

Hetere temperaturen leveren geen extra therapeutisch voordeel op.

Regelmatige sessies in onze infrarood sauna voelen goed, werken geweldig, maken uw geest helder en versterken uw lichaam.

Stress, lichaamspijn en pijn smelten gewoon weg.

Kleurtherapie

Onze infraroodsauna is uitgerust met licht waarvan de kleur kan aangepast worden aan jouw voorkeur.

Welke kleur je verkiest, is vooral een persoonlijke keuze. Kleuren hebben een effect op het fysieke lichaam en energieveld van uw etherische lichaam en emoties. Je kan ook kijken naar de chakrathherapie om te kijken welke effecten kleuren hebben op het energetisch systeem.

Chakra's en kleuren

- Rood: stuitchakra
- Oranje: sacrale chakra
- Geel: zonnevlecht chakra
- Groen: hart chakra
- Aqua: keelchakra
- Blauw: 3de oog chakra
- Violet: kruinchakra

Enkele tips bij het gebruik van een sauna

1. Wacht minstens 1 – 2 uur na het eten voordat u aan een sessie in onze infrarood sauna begint.
2. Wanneer u voor het eerst een infraroodsauna begint te gebruiken, begin dan langzaam. Je kan starten met een sessie van 20-30 minuten, gevolgd door een pauze in de relaxruimte. Eventueel gevolgd door nog een 2de sessie. Bent u gewend aan de infraroodwarmte, dan kan je sessies nemen van 25-45 minuten.
3. Het kan zijn dat u tijdens uw eerste 2-3 sauna-sessies niet veel zweet. Zweeten is persoonlijk en is geen noodzaak voor de therapeutische werking.
4. Zorg ervoor dat u niet oververhit raakt. Als u zich licht in het hoofd voelt, een misselijke maag krijgt of hoofdpijn begint te krijgen, moet u de sessie onmiddellijk afbreken.
5. Gematigd saunagebruik is veilig voor de meeste ouderen, maar diabetici en mensen die behandeld worden voor hart- en vaatziekten moeten hun arts raadplegen, vooral als ze medicijnen gebruiken.
6. Als de temperatuur in de saunacabine te hoog wordt voor uw comfort, of de cabine 'benauwd' wordt, kunt u het ventilatiegat aan het plafond open schuiven, of gewoon de deur een minuutje openzetten om wat frisse lucht binnen te laten.
7. Saunakleding. Lichtgewicht shorts en T-shirt zijn OK. Zwempakken zijn beter. Naakt is ook goed.
8. Leg lagen handdoeken op de bank om transpiratievocht te absorberen tijdens uw sessie. Ver-infrarood dringt door kleding en handdoeken heen.
9. Door uw armen, benen, nek, rug, enz. te strekken tijdens uw saunabeurt kunt u uw lichaam flexibeler maken, uw bewegingsbereik vergroten en chronische stijfheid en probleemgebieden verminderen. Masseer overbelaste en "knoestige" spiergebieden.
10. Na afloop van de saunabeurt is het belangrijk om te ontspannen, het rustig aan doen en het lichaam langzaam te laten afkoelen.

Voordelen infrarood sauna

De mens heeft zich tot warmtetherapie gewend om het lichaam te reinigen, van ziekten te genezen en om contact te zoeken met een hogere macht.

Hoe u de sauna wilt gebruiken, is uw eigen keuze.

Sommige regelmatige sauna gebruikers merken dat als het lichaam zich ontspant met de warme tinten van het stralende lichtbad, hun gemoedstoestand en wezen verandert.

Er is niets beters dan gezondheid binnen handbereik te hebben in de vorm van een verwarmde oase. Een infrarood sauna kan verlichting bieden bij verschillende soorten kwalen, zoals hieronder beschreven.

- Stress verminderen: Infraroodsauna's kunnen stress helpen verminderen en ontspanning bevorderen, wat gunstig kan zijn voor mensen met rugpijn of andere gezondheidsproblemen die door stress kunnen worden verergerd.
- Spieren en rug ontspannen: de warmte van een infrarood sauna kan helpen om gespannen spieren te ontspannen, wat vooral nuttig kan zijn voor mensen met chronische rugpijn.
- Ontstekingen en zwellingen: Infrarood sauna's kunnen ontstekingen en zwellingen helpen verminderen, wat gunstig kan zijn voor mensen met rugpijn of andere aandoeningen.
- Betere bloedsomloop: een infraroodsauna kan de bloedsomloop verbeteren, wat spierkrampen en pijn in de rug kan helpen verminderen.
- Beter slapen: infrarood sauna's kunnen de slaapkwaliteit verbeteren, wat gunstig kan zijn voor mensen die soms minder goed slapen.
- Immuunsysteem: het gebruik van een infraroodsauna kan het immuunsysteem stimuleren, wat de frequentie en ernst van rugpijn kan helpen verminderen.
- Afslanken of vermageren: een infrarood sauna cabine kan ook helpen calorieën te verbranden en gewichtsverlies te bevorderen door cardiovasculaire oefening en ontspanning te stimuleren, wat op zijn beurt stress en cortisol-niveaus vermindert die kunnen bijdragen tot gewichtstoename.
- Gezondheid: regelmatig gebruik van een infraroodsauna kan ook uw algemene gezondheid en welzijn helpen verbeteren, wat een positief effect kan hebben op rugpijn en andere gezondheidsproblemen.

Infrarood sauna's bieden dus tal van **therapeutische voordelen**, zoals verlichting van pijn en spierpijn, verbetering van de huidconditie, vermindering van stress en bevordering van algemene ontspanning.