Противопоказания для инфракрасной сауны:

* Если вы недавно травмировали суставы, не рекомендуется нагревать их в течение 48 часов после травмы или же до того времени, пока не спадёт отёк и жар.
* Любые имплантанты и протезы отражают инфракрасное тепло и, соответственно, сводят на нет весь смысл сеанса. Поэтому перед применением инфракрасной сауны обязательно посоветуйтесь с вашим хирургом.
* Если вы - женщина и страдаете обильными выделениями во время менструации, то лучше в это время исключить пользование сауной, так как кровотечение может значительно увеличиться.
* При беременности инфракрасная или другая сауна категорически не рекомендуется. Лучше использовать локальное прогревание отдельных частей тела инфракрасными лучами.
* Строго запрещена ИК сауна при любых злокачественных опухолях. Кроме того, абсолютными противопоказаниями являются лейкоз и любые хронические заболевания, находящиеся в стадии обострения.
* Среди противопоказаний для женщин – миома матки, мастопатия, фиброаденома. Строго не рекомендуется посещать инфракрасную сауну при тяжелых заболеваниях печени и почек, если они сопровождаются кровотечениями.
* Сердечные заболевания автоматически отправляют своих «хозяев» в группу риска, поэтому тем, у кого наблюдается сердечная недостаточность второй степени или стенокардия, лучше просто погреться на солнышке.
* Инфракрасное излучение превосходно лечит простуду, но не в её критической точке. Поэтомуесли у вас ОРВИ и высокая температура – от сауны станет только хуже.
* Нельзя посещать сауну при наличии острых гнойных процессов, а также при наличии в организме каких-либо паразитов.
* Диабетикам также с большой осторожностью следует относиться к инфракрасному излучению и выяснить у своего врача о возможности посещать инфракрасную сауну.
* В список противопоказаний также входит хронический алкоголизм.