



OTTO  
Hotel & Sun

## Sarkanās gaismas terapija



Sarkanās gaismas terapija jeb RLT ir gaismas terapijas veids, kas iedarbojas uz mūsu ķermeni šūnu līmenī, tādēļ visi šūnu veidi ik katrā ķermeņa daļā tiek dziedināti terapijas laikā. Šis ir arī vienīgais veids kā uzņemt veselīgo saules gaismas enerģiju BEZ kaitīgiem ultravioletiem stariem. Spēcīgā sarkanās un/vai infrasarkanās gaismas iedarbībā ķermenis sajūt patīkamu siltumu, tiek mazināti iekaisuma procesi, uzlabojas asins rīte, ādas elastība un spēja atjaunoties. Veicinot kolagēna un elastīna ražošanu, sarkanās gaismas terapija mazina grumbas, strijas, rētas. “Sarkanās saules” uzņemšana ir labs palīgs arī stresa un depresijas mazināšanai.

### Regulāra sarkanās gaismas terapija veicina:

- Aknes dziedēšanu
- Hormonu līdzsvarošanu
- Pēcoperācijas atgūšanos
- Iekaisumu ārstēšanu
- Locītavu sāpju likvidēšanu
- Ādas atjaunošanu
- Smadzeņu veselību
- Garastāvokļa uzlabošanu
- Cīpslu dziedēšanu
- Depresijas samazināšanu
- Muskuļu atjaunošanu
- Miega uzlabošanu
- Acu veselības uzlabošanu
- Fiziskās veikspējas uzlabošanu
- Brūču dziedēšanu

### Kā darbojas sarkanā gaisma?

Sagatavojieties sesijai, neapsedziet ādu un ļaujieties sarkanās gaismas iedarbībai, lai ķermeņa šūnu mitohondriji absorbē sarkanās gaismas enerģiju, uzlabojas vispārīgā veselība, īpaši ādas un muskuļu audos. RLT izmanto ļoti zemu siltuma līmeni, tāpēc tas nekaitē un nededzina ādu.

### Vai sarkanās gaismas procedūrām ir kādi riski?

Sarkanā gaisma ir drošs terapijas veids. Vienīgais veids kā uzņemt veselīgo saules gaismas enerģiju BEZ kaitīgiem ultravioletiem stariem. Nav stingri noteiktu limitu seansu ilgumam. Iesakām gaismas terapiju veikt regulāri, nepārsniedzot 20 minūtes vienas sesijas laikā un mainot sesiju garumus atbilstoši kādam nolūkam terapija tiek lietota.