

Co je to ta Infrasauna...

O jaké záření se tedy jedná a co to vlastně je to infračervené záření?

Infrasauny jsou zcela bezpečná zařízení, jejichž záření nemá nic společného s UV zářením ani se zářením nukleárním. Infračervené (jinak také nazývané tepelné) záření – je záření o vlnové délce větší, než je vlnová délka viditelného světla. Infračervené paprsky tedy nevidíme, ale vnímáme je jako teplo. Jedná se o podobný princip, jako když Slunce ohřívá Zemi. Toto „zářící teplo“, zahřívá tělesa přímo, aniž by docházelo k zahřívání okolního vzduchu

„**Saunování**“ v **infračervené kabině** je založeno na principu emise infračerveného záření speciálními karbonovými a keramickými zářiči, které si nechal patentovat dr. Tadaschi Ishikawa v Japonsku již v roce 1965. Toto infračervené záření prohřeje tělo hluboko do svalové tkáně a k intenzivnímu pocení tak dochází již při teplotě okolo 50 °C v prostředí, které nezatěžuje organismus. Po celou dobu pobytu v kabině dýcháte vzduch o teplotě 20 až 55 °C, protože 80–90 % vyzařovaného tepla vstřebá vaše tělo a jen zbytek se rozptýlí do prostoru kabiny. To je zásadní rozdíl mezi klasickou saunou a infrasaunou.

Infrasauna je integrované, multifunkční a luxusní zařízení pro léčbu i relaxaci, která společně se saunou zahrnuje v sobě též výhody sluneční lázně. Infračervený paprsek je jejím hlavním zdrojem energie. Vlnová délka infračerveného paprsku je 5,6 – 15 μm a je tělem nejlépe absorbována. Infračervený paprsek může proniknout 40 mm hluboko do lidské kůže, tím dochází k resonanci buněčných tkání v těle, zrychlení krevního oběhu a odstranění nečistot z těla. Proto má sauna velmi dobrý vliv na zdraví. Infrasauny s carbonovým topidlem vyzařují infračervený paprsek v širším spektru než infrasauny s keramickým topidlem. Infrasauny jsou vhodné pro osoby, které se léčí s krevním tlakem, nebo těžce snášejí vysokou teplotu v klasické sauně.

Výhody Carbonových infrasaun

Vyhání z těla jedovaté látky – detoxikace. Toxiny, stejně jako sodík, alkohol, nikotin, karcinogenní těžké kovy a rtuť se postupně hromadí v lidském těle. Infračervené teplo stimuluje potní žlázy, aby pročišťovaly a detoxikovaly pokožku.

Redukuje stres – Infračervené teplo uvolňuje svaly a uvolňuje tělo např. před masáží. Hodně masérů používá infračervené teplo k většímu a hlubšímu prožitku z masáže.

Prospívá Vaší kůži – Infračervené teplo zlepšuje oběh, vylučuje nečistotu a chemikálie a odstraňuje odumřelé kožní buňky. To vše zpevňuje Vaši pokožku a zmírňuje vytváření vrásek.

Snižuje váhu – součástí termoregulačního procesu lidského těla je pocení v důsledku zvýšení srdeční frekvence a zrychlení metabolismu. Tělo poté začne vylučovat nadbytečnou vlhkost, soli a podkožní tuky. Tuky se vylučují z těla při teplotě 42°C, když se tělo potí a vylučují se z něj škodlivé látky. Vhodný doplněk pro redukci váhy. Za 30 min. spálí až 600 cal.

Úleva od bolesti – infračervené teplo ulevuje od bolesti tím, že se v těle rozšiřují krevní cévy a zrychluje oběh, kterým pak proudí více kyslíku, rychleji se dostává k poraněným místům a urychluje hojení ran a poranění. Mnoho lidí používá infračervené světlo pro léčbu artrózy, svalového spazmu a revmatismu. Stejně výsledky, jako při cvičení – při 20 – 30 minutovém pobytu v infrasauně srdce vydá ten stejný výkon jako při běhu na 9 km. Infrasauny jsou vhodné pro ty, kteří nemají čas na cvičení nebo nemohou cvičit kvůli různým zraněním.

Zlepšuje imunitní systém – při horečce stoupá tělesná teplota a tělo se tak brání virům. Při používání infrasauny se tělo lépe brání díky vyvolání "umělé horečky". Nejnovější studie dokázaly, že nachlazení a chřipková onemocnění jsou nejlépe vyléčena právě použitím infračerveného tepla v jejich začátcích.

Pasivní kardiiovaskulární trénink - hlubokým proniknutím infračervených paprsků pod pokožku dochází nejen k prohřátí kůže, ale také svalových tkání a vnitřních orgánů. Tělo na tuto stimulaci reaguje zvýšením srdečního objemu a rytmu a tato přínosná srdeční zátěž vede k tréninku a zlepšení kondice kardiiovaskulárního systému.

Posílení krevního oběhu - při hloubkovém prohřívání tělo začne vylučovat pot, aby se ochladilo. Tím se zvýší činnost srdce a zrychlí cirkulace krve, což přispívá k posílení a stabilizaci krevního oběhu. .

Provozní náklady jsou u infrasauny nesrovnatelně nižší než u klasické sauny. Náklady na energii se pohybují pro každý Váš pobyt v sauně okolo 8 Kč.

Před spuštěním infrasauny

Čas předehřátí na provozní teplotu je závislý na velikosti kabiny a pohybuje se v rozmezí 5 až 10 minut. Při spuštění kabiny a nastavení teploty a délky prohřívací teploty máte právě tak čas na vlažnou sprchu, která zvýší efekt pocení, jež je oproti klasické sauně dvakrát až třikrát intenzivnější. Důležitý je při saunování i pitný režim, dostatek tekutin totiž významně ovlivňuje intenzitu pocení. Délka pobytu v sauně je individuální a pohybuje se v rozpětí 25 až 40 minut při teplotě 65 °C. Za tuto dobu vaše tělo spálí přibližně 700 kalorií absolutně bez zátěže. Začínajte kratšími intervaly, které můžete postupně prodlužovat. Po uplynutí nastaveného času se topný systém automaticky odpojí.

BAREVNÁ TERAPIE (*pouze u dovybavených typů barevným led osvětlením*)

Barevná terapie je elektroniky řízená a skládá se ze 7 základních barevných kompozic, při kterých lze efektivně aktivovat lidské smyslové buňky zklidňující kůži, podporující krevní oběh, nebo zmírňující tlak na nervovou soustavu. Barevná terapie má blahodárny vliv na Vaši fyzickou a duševní rovnováhu. V lékařství se barevná světla uplatňují již delší dobu právě pro zklidňující účinky. Například červená barva zrychluje krevní oběh, transformuje duševní depresi v optimismus. Modrá barva podporuje vstřebávání bílkovin a kolagenu, posiluje kožní buňky, sklidňuje nervy a uvolňuje tělo. Žlutá barva podporuje buňky s okysličovací schopností, aktivuje mikrocirkulaci, regeneraci kůže atd. Zelená barva blahodárně reguluje funkci buněčných žláz, pomáhá při akné atd.

www.zeleneudoli.cz/infrasauny