

Az infrasaunákról általában

Mi történik az infrasaunában? Az IV (infravörös) sugarakat elektromos fűtőszálak generálják, optimálisan irányulnak a kabinban jelen lévő személy felé. Az infrasaunák dupla falának köszönhetően lehetséges a hőmérséklet növelése 40 Celsius fokról 60-ra, így a hatás is megduplázódik. Bátran használhatják azon személyek is, akik bezártság érzettel küszködnek, illetve nem bírják a meleget, mivel üvegbetétes ajtóval rendelkezik, amit nyitva is tarthatunk, hiszen nyitott ajtó mellett is érvényesül az infrasaunában működő IV sugarak jótékony hatása.

Az infravörös sugárzás jellemzői: Különböző testek különböző hullámhosszakat közvetítenek. Az emberi test például 300-5000 négyzetméterig terjedő hullámhossz-tartományban bocsát ki IV sugarakat. Kínai tudósok szerint a 780-2500 négyzetméteres tartományba eső IV-sugarak a leghatásosabbak gyógyászati szempontból. A mélyen fekvő szövetekben található nagy mennyiségű víz kiváló vezetőképességének köszönhetően, a kibocsátott IV sugarak képesek közvetlenül négy-hat millimétertől négy centiméter mélyen a testbe hatolni. A sugárzószálak által kibocsátott sugarak kilencvenöt százalékát képes elnyelni a test. Ez a mélyre ható sugárzás a melegítő hatást mélyen az izomszövetekben és a belső szervekben fejt ki. A test felgyorsult szívveréssel, a pulzusszám növekedésével reagál.

Ennek a reakciónak a szívre gyakorolt hatása megegyezik egy kondicionáló edzés hatásával. Bizonyított, hogy az infrasauna használata edzi a szívet, mivel a test csökkenteni akarja a hőmérsékletét, és ezért növeli a pulzusszámot, a test aktiválja hűtőrendszerét, így az izzadás beindul. Egy átlagos kondíciójú személy az infrasaunázás alkalmával körülbelül fél liter izzadságot termel, ami háromszáz Kcal elégetésével keletkezik, így 600-800 Kcal-t is képes kiizzadni, egy harminc alkalomból álló kezelés során, minden negatív következmény nélkül. Az elvesztett folyadék víz fogyasztásával pótolható kalória bevitel nélkül! Ezzel a kalória égetéssel, stimulálhatjuk a szervezetet, jó közérzetet teremtve magunknak.

Az izzadság analízisa során számos savat, nátriumot, ammóniát, nehézfém (ólom, kadmium, nikkel, réz, nátrium) elemet mutat. A zsírt, koleszterint az izzadás során oly módon csökkentjük, hogy a kezelés hatására azok feloldódnak. Tehát képesek vagyunk kiválasztani azt, amit sem a vese, sem a tüdők, nem képesek. Az egészségünk érdekében nagyon fontos, hogy ezek a nehézfémek rendszeresen kiürüljenek a szervezetünkől.

Előtte és utána fogyasszon sok ásványvizet. Infrasauna használat előtt zuhanyozzon le, ez fokozza az izzadást. Megfázás, influenza esetén hosszabbított kezelés ajánlott, mivel csökkenti a víruszaporodást. Figyeljen a test egyensúlyára, az ásványok pótlására. Ha a harminc perces kezelést, a magasabb hőfokot megszokta, emelheti a kezelést negyven percre. Ez főleg a szövetek, sejtek szerkezete szempontjából kedvező (erősödnek).