

## Az infrasaunák hatása a testre

**Fájdalomcsillapító hatása:** Az infrasaunában a mély hő segíti a véredények kitágulását, amely megkönnyebbülést és gyógyulást hoz az izmoknak és az enyhe szöveti sérüléseknek. Európában a hipertermiás terápia széles körben alkalmazott az ízületi gyulladástól szenvedő betegek kezelésében. Az infravörös terápiát hatékonyan alkalmazzák Japánban a nyáktömlő gyulladás fibromialgia, reumás ízületi gyulladás, hátfájás, isiász, lumbágó, fejfájás, görcsök, rándulások és más izom vagy csontbántalmak esetén. Az öregkori merevség és fájdalek sok fajtája csökkenthető vagy megszüntethető az infravörös-szaunákkal.

**Cellulit megszüntetése:** A formás lábon, combon is megjelenhet időnként a szövet szivacsossága, vagy is a narancsbőr-jelenség. A jellegzetes probléma hormonális eredetű. A zsírsejtek több zsírt raktározhatnak el a kelleténél. A bőr dudoros, szivacsos lesz a comb tájékán. A kezdődő cellulit már felismerhető. Zsírplakkok alakulnak ki a csípőn, combon, fenéken, ritkábban a térdén és az alkaron. Ha ujjai közé préseli a comb bőrét és az a narancshéjra emlékezteti, ha puffadt és a lábait nehéznek érzi, akkor már a narancsbőr második fázisába lépett. A zsírsejtek megnagyobbodnak, nyomást gyakorolnak a véredényekre, gyengül a keringés, víz és méreganyagok gyülemlenek fel. A vérkeringést serkentő, a méreganyagokat és a felesleges vizet eltávolító módszerekkel jelentősen csökkenthető ez a kozmetikai hiba. A infrasauna megszabadít a cellulitistól, zselétől, és hasonló, zsírból, vízből és salakanyagból álló lerakódásoktól, amelyek a bőr alatt kis csomókban összepréselődve jelentkeznek.

A kozmetikusok és a kozmetológusok rutinszerűen alkalmaznak infrasauna kezeléseket programjukban, hogy a cellulitist csökkentsék. Mivel az infrasauna infravörös sugarai mélyen a bőr alá hatolnak, a narancsbőr ily módon történő kezelése sokkal eredményesebb, mint a hagyományos módszerek. Ma már Magyarországon is felismerték az infrasaunák jelentőségét a kozmetikában és a gyógyászatban.

**Elégeti a kalóriákat és segít a súlyellenőrzésben:** Az infrasaunában egyszerre megy végbe a verejtékképződés, és a kalóriaégetés, miközben a szervezet vérkeringése felélénkül. Egy átlagos kondícióban lévő személy egyetlen szaunázás után csaknem 500 gramm verejtéket képes kibocsátani és eközben 300-600 kalóriát elégetni. Ez azt jelenti, hogy súlyt is veszít, nem csak vizet. Tekintettel a súlyellenőrzésre, ez a hatás az infrasaunát a hagyományos szaunákkal összehasonlítva akár háromszáz százalékkal is hatásosabbá teheti.

**Eltávolítja a mérgeket és a salakanyagokat:** A megélénkült vérkeringés stimulálja a verejtékmirigyeket és ezáltal megszabadít a testben felhalmozódott mérgektől és salakanyagoktól. A napi verejtékezés segít a méregtelenítésben és a testet megszabadítja a rákkeltő hatású nehézfémek (ólom, higany, cink, nikkal és kadmium), valamint az alkohol, nikotin, szódium, kénsav és koleszterin lerakódástól.

**Csökkenti a stresszt és a fáradékonyságot:** Az infrasauna lágy melegében eltöltött pár perc felér egy kiadós masszázssal, amely hatékony feszültségoldó hatással oldja a görcsös izmokat, feszült idegeket. A kabinból kilépve testileg és szellemileg egyaránt felfrissülve és megerősödve folytathatja mindennapjait. A hipertermiás terápia az egyik dolog, amely jelentősen megnöveli a növekedési hormon szintjét, mely fontos a test szöveteinek karbantartásában, beleértve a test izmait. A krónikus fáradékonyságban szenvedő betegeknél a hipertermiás terápia segít helyreállítani a vegetatív idegrendszer helyes működését.

**Javítja a vérkeringést, erősíti a kardiovaszkuláris rendszert:** Mialatt a verejtékezés fokozódik, hogy lehűtse a testet, az Ön szíve erősebben dolgozik, mialatt a vérkeringése megélnékül. Ezzel ugyanazt a hatást éri el, mint a folyamatos sporttevékenységgel. A szívdobogás frekvenciája, a kardiológiai ellátás és a metabolikus frekvencia javul, mialatt a diasztolikus vérnyomás csökken. Az egyén "testmozgás-hatást" élhet át, miközben olvas és pihen egy infrasaunában. A NASA kutatói szerint az infravörös passzív testmozgás az ideális alternatíva az asztronauták fitten tartására hosszú utazás során. A legjobb atléták infrasaunát használnak izmaik bemelegítésére edzés előtt, vagy után, hogy megelőzzék a sérüléseket és segítsék az izmok regenerálódását.

**Erősíti az immunrendszert:** A infrasauna mély stimuláló hatása által emelkedik a test hőmérséklete, mesterséges láz alakul ki. Miközben a test elkezd a láz ellen védekezni, természetes módon erősödik az immunrendszer. A nehézfémek és mérgek eltávolítása a megerősödött verejtékezés kiváltotta salaktalanítás együttes hatása javítja a használók általános egészségi állapotát, csökkenti a betegségre való hajlamát. Ez a sugárterápia segíthet lerövidíteni a megfázásból vagy influenzából való felépülés idejét, és gyorsabb reakcióra készíti az immunrendszert. Tapasztalat mutatja, hogy gerjeszti a test természetes gyógyulási folyamatát.

**Hatásos alacsony hőmérsékleten:** 35-55 Celsius hőmérséklet között sokkal biztonságosabb és kellemesebb hőmérsékleten dolgozik, mint a hagyományos szaunák. A hosszuhullámú infravörös sugárzás 3,5-4 centiméter mélyen az izomrostokba hatol. Ennek hatására a normálisnál 3-4-szer erősebb verejtékképződés tapasztalható.