

Hogyan működik az infrasauna?

A nap, a fűtőtestek, és az összes hőt kibocsátó, sugárzó dolog melege infra-vörös (IV) hullámok segítségével érkezik hozzánk. Az infra kabinokban használt elektromosan generált hő ugyanezen sugarak közvetítésével kerül érintkezésbe testünkkel. Mivel a fűtősálak által létrehozott hőt tükrözéssel irányítani lehet, így a megfelelő pontokra való koncentrálásukkal optimálissá lehet tenni hatásukat.

A bőr hámrétege alatti szövetekben található nagy mennyiségű víz igen jól vezeti a hőt, az IV sugárzás által közvetítve akár 4 cm mélységben is képes behatolni a testbe. A test az így behatoló sugarak 95 százalékát képes elnyelni, a jótékony melegítő hatás mélyen a szövetekben, izomszövetekben, szerveinkben jelentkezik.

Az infrasaunázás hatásai szervezetünkre

Testünk a hő hatására aktiválja hűtőrendszerét, az így érkező többlet hőre szívveréseink számának és pulzus számunknak a növekedésével reagál. A megélnékült vérkeringés beindítja a verejtékmirigyeket, és ezáltal megszabadít a testben felhalmozódott mérgektől (alkohol, nikotin és nátrium) és salakanyagoktól, megszabadítja a testet a koleszterin lerakódástól.

[span class=doc]Egy átlagos kondícióval rendelkező személy infrasaunázás alkalmával közel fél liter izzadtságot termel, ami kb.: 300 Kcal elégetésével keletkezik (kb.: 3-5 km futásnak megfelelő mennyiség). 30 perces használat után szervezetünk az izzadás által keletkezett égetéssel akár 600-800 Kcal energiát is képes elégetni mindenféle káros következmény nélkül. [/span]

Az IV sugarak által stimulált szervezet fittség-érzete jócskán megnő. A mélyről jövő, nagy mennyiségű izzadás lehetőséget teremt azon káros anyagok kiválasztására, amit sem a vese, sem a tüdő nem képes megtenni. A szervezetben található és folyamatosan halmozódó, rákkeltő nehézfémek - ólom, kadmium, nikkel, réz - az ilyen direkten közvetített izzadás során könnyen, és folyamatosan távoznak szervezetünkből. A felhalmozódott testzsír és koleszterin, a

Mi az infrasauna?

Írta: Administrator

különböző savak, a nátrium és az ammónia a nagy hőmérséklet hatására könnyen oldhatóvá válik, és a megnövekedett, két-, háromszoros vízkibocsátással könnyen távozik szervezetünkben.

Sokan azért mozognak rendszeresen, hogy a szívüket és érrendszerüket megterheljék. A rendszeres, nem túlzásba vitt terhelés erősíti a szívizmok működését, javítja a vérkeringést, erősíti az érfalakat. Az infra-szaunában eltöltött idő alatt a szervezetet nem megterhelő, egyenletes égési folyamat ugyan olyan hatékony lehet, mint bármely testmozgás, és közben az ízületek sem terhelődnek. Emiatt különösen alkalmas fizioterápiás célokra, ajánlott mozgásban korlátozott, idősödő embereknek, vagy akár sportolóknak bemelegítéshez. A hipertermiás kezelés jelentősen megnöveli a szervezetünk regenerálódási képességét, mely fontos a test szöveteinek karbantartásában, beleértve a test izmainak felfrissülését. A krónikus fáradékonyságban szenvedő betegeknél a hipertermiás kezelés segít helyreállítani a vegetatív idegrendszer helyes működését.

Tudjuk, hogy testünk különböző módon reagál a külső hatásokra, az alábbi esetekben viszont az infrasauna bizonyíthatóan jól használható akár terápiás célokra is: izomfájdalom, váll- és csípőizületi fájdalmak, menstruációs görcsök, depressziós állapot, rheuma, cukorbetegség, akné, pikkelysömör, ekcéma, psoriasis, tüdő és epehólyag gyulladás, gyomor- és bélrendszeri zavarok. A vérkeringés serkentésével megelőzhető a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása. Fokozza az ellenálló képességet, méregtelenít, bársonyossá teszi a bőrt, csökkenti a cellulitist.