

SAUNA NA PODCZERWIE (INFRARED)

Czym jest promieniowanie podczerwone?

Promieniowanie podczerwone jest dobroczynnym promieniowaniem elektromagnetycznym o wysokich właściwościach leczniczych, od lat z powodzeniem wykorzystywanym w fizykoterapii (np. w terapeutycznych lampach typu Sollux). Promieniowanie podczerwone jest pasmem światła, które nie jest widzialne dla ludzkiego oka, ale odbieramy je jako ciepło. Stanowi ono ok. 40% promieniowania słonecznego.

W procesie zwanym konwersją promieniowania, promienie podczerwone bezpośrednio ogrzewają nasze ciało bez konieczności ogrzewania powietrza jakie nas otacza, co najlepiej można odczuć zimą, w górach, gdzie pomimo nawet bardzo niskich temperatur odczuwamy wyraźnie przyjemne ciepło słonecznych promieni, nawet przez dość grubą warstwę ubrania.

Można więc powiedzieć, że w kabinie Infrared korzystamy z dobroczynnego działania słonecznego ciepła i dobrego samopoczucia psychofizycznego i to bez udziału szkodliwych promieni UV.

Jakie korzyści daje promieniowanie podczerwone?

Podczerwiec wnika w głębokość ciała na ponad 4 cm rozgrzewając tkanki na zasadzie konwersji, zatem jest to głębokie rozgrzewanie mięśni i innych tkanek bez nadmiernego obciążenia serca. Naturalną reakcją ciała na podwyższenie jego temperatury jest pocenie się. W tym procesie z komórek usuwane są kwasy, szkodliwe produkty przemiany materii, toksyny, sól, alkohol, nikotyna, cholesterol oraz potencjalnie rakotwórcze metale ciężkie (zwłaszcza cynk, ołów, nikiel, kadm itp.). W tym procesie skóra oczyszcza się poprzez rozszerzone pory oraz pozbywa się martwych komórek, dzięki czemu staje się nieskazitelnie czysta, ma odpowiednie napięcie, elastyczność, teksturę i barwę.

Zalety sauny na podczerwie .

- Brak pary oraz temperatura nie szkodzą dla osób w tradycyjnych saunach, a także dla dzieci, a także osoby starsze. Optymalna wilgotność powietrza ułatwia oddychanie, a idealnie dobrana temperatura odpręża i relaksuje. Ze względu na te czynniki możliwe jest równie skuteczne korzystanie z jej dobroczynnego wpływu niż w przypadku klasycznej sauny.
- Wspomaga odchudzanie. Regularne korzystanie z sauny na podczerwie pozwala na spalanie nawet do 900 kcal w czasie 30 minutowej sesji. Jest to równoznaczne z intensywnym godzinnym wysiłkiem fizycznym. Ciepło podczerwone rozgrzewa organizm w takim samym stopniu jak ćwiczenia fizyczne, przyspieszając pracę serca oraz pozwalając na spalanie większej ilości energii.
- Skutecznie oczyszcza skórę ze wszystkich zanieczyszczeń, odblokowuje pory oraz pobudza gruczoły do wzmożonej pracy przyspieszając metabolizm. Wzmocni proces pocenia przyspieszając wydalanie z organizmu szkodliwych substancji – nikotyny, alkoholu oraz metali ciężkich, takich jak ołów, kadm czy cynk. Wszystko to sprawia, że skóra staje się nawilżona, elastyczna, lepiej ukrwiona i młodzieńcza, zapobiegając jej przedwczesnemu starzeniu.
- Pobyt w saunie niweluje uczucie stresu i napięcia psychicznego. Optymalna temperatura oraz kojące działanie ciepła, które dociera do każdego zakamarka naszego ciała rozluźnia mięśnie, pozwala się wyciszyć i eliminuje apatię. Ciepło oddziałuje antydepresyjnie na organizm, a także reguluje zaburzenia snu, które niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu. Już kilkanaście minut w saunie pozwala na relaks, poczucie odprężenia oraz poprawia harmonijną pracę układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za odpoczynek całego organizmu.
- Regularne sesje pozwalają na zniwelowanie bólu mięśni, stawów, nerwobólów różnego pochodzenia oraz reumatyzmu, który najczęściej wywołany jest złym krążeniem lub skurczem mięśni – ciepło zmniejsza odczuwanie bólu poprzez jednoczesne działanie na oba zakończenia nerwowe: w tkankach oraz w nerwach obwodowych. Promienie podczerwone zwiększają elastyczność tkanek kolagenowych już w temperaturze 45 stopni Celsjusza. Tym samym zmniejsza się sztywność stawów.
- Ciepło wytwarzane przez promieniowanie podczerwone poprawia cyrkulację krwi w organizmie. Wzrost temperatury ciała powoduje rozszerzenie się naczyń włosowatych oraz naczyń krwionośnych, a tym samym szybszy i efektywniejszy przepływ krwi. Prowadzi to do lepszego ukrwienia całego organizmu oraz poprawienia wydajności naczyniowo-krwionośnej. Poprawione krążenie pozwala na dotarcie większej ilości natlenionej krwi do uszkodzonych komórek i tkanek oraz ich szybszą regenerację. Wywołanie lepszego przepływu krwi znacząco wpływa również na wygląd skóry – nabiera ona zdrowego koloru, reguluje się praca gruczołów łojowych, a także zmniejsza ryzyko stanów zapalnych skóry.
- Sauna na promienie podczerwone świetnie przygotowuje ciało do treningów i wzmożonego wysiłku sportowego, już kilkunastominutowa sesja pozwoli na dogłębne rozgrzanie mięśni oraz uelastycznienie stawów w takim samym stopniu, co intensywna rozgrzewka. Tak przygotowany organizm będzie mniej podatny na kontuzje i urazy, co jest szczególnie istotne w takich sportach jak narciarstwo, snowboard, jazda na rowerze czy kulturystyka.
- Sauna wzmacnia naturalną odporność organizmu. Podniesiona dzięki promieniom podczerwonym temperatura ciała wywołuje w organizmie „sztuczny gorączkę”, a tym samym pobudza układ immunologiczny do wyłączonej pracy i poprawia jego wydajność. Zwiększona zostaje produkcja białych ciałek krwi odpowiedzialnych za barierę ochronną całego organizmu.
- Skutecznie wspomaga walkę z cellulitem. Uwięziona pod skórą i nieprawidłowo rozmieszczona tkanka tłuszczowa to problem wielu kobiet. Korzystanie z sauny na podczerwie pozwala na ogrzanie skóry oraz wnikanie w jej najgłębsze partie. Obfite pocenie się pozwala na usuwanie tej formy niechcianej tkanki tłuszczowej z organizmu znacznie skuteczniej niż za pomocą tradycyjnej sauny.