

Infrasauny **HealthLand** Váš domácí lékař...

INFRAZAUNY – POPIS, POKYNY

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 vstřebává 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 karbonovým 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.
- ✚ **Některé modely možno doplnit o:**

Ionizátor



Ionizátor kyslíku obohacuje vzduch velkým množstvím **záporně nabitých iontů**, jenž mají příznivý vliv na **naše zdraví**. Vytvářejí tak ideální prostředí pro osoby trpícími alergiemi, astmatem nebo sennou rýmou. Čím je ve vzduchu více aniontů, tím méně obsahuje mikrobů.

Barevnou terapii



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, zklidňuje 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.

Výhody Carbonových infrasaun HealthLand

- ✦ **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 detoxikovali 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 kardiovaskulární 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 kardiovaskulárního systému.
- ✦ **Posílení krevního oběhu** - při hlubokém 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 predehřátí 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.

5 hlavních léčivých účinků infrasaunování

1. **Snižuje** tuhost kloubů a pomáhá léčit zraněné klouby Infrasauna pomáhá revmatikům. Pobyt v infrasauně navíc urychluje léčbu poraněných kloubů.
2. **Odstraňuje** cholesterol a snižuje hladinu cukru v krvi. V infrasauně vypotíte 80 až 85 % vody. Ve zbylých 15 až 20 % vypotíte tuk, cholesterol nebo třeba těžké kovy a kyseliny.
3. **Pomáhá** při kardiovaskulárních onemocněních. Infrasauna zlepšuje prokrvení a pomáhá tak snižovat tlak u pacientů, kteří mají potíže s vysokým tlakem. Pravidelné saunování v infrasauně navíc posiluje celý kardiovaskulární systém.
4. **Posiluje** imunitní systém a odstraňuje toxické látky. Pocením z těla dostanete škodlivé látky, které tělo vyloučilo z krve a uložilo v tukové vrstvě. Navíc je dokázáno, že při pobytu v infrasauně vypotíte 2x až 3x víc škodlivých látek než v klasické finské sauně. Teplo v infrasauně navíc pomáhá i vaší obranyschopnosti. Zvýšení teploty organismu totiž usmrcuje viry, nebo alespoň zastavuje jejich množení. Proto je infrasaunování výbornou prevencí třeba proti chřipce.
5. **Pomáhá** hubnout. Díky tomu, že se v infrasauně zapotíte, zbavíte se i spousty kilokalorií. Běžně v ní vypotíte 300 kilokalorií. A pokud se budete v infrasauně vyhřívat pravidelně, můžete za jednu půlhodinu vypotit i 600 až 800 kilokalorií.