

Infrasauna a saunování

Proč pravidelně saunovat?

Dnešní společnost vlivem špatného životního prostředí, zhoršené kvality potravin, každodenního shonu a stresu, trpí spoustou tzv. civilizačních chorob. Běžné jsou alergie, dýchací problémy, astma, migrény, různé ekzémy, cévní onemocnění, a pomalu nenajdete člověka, který by neměl problém s páteří. Co je nejhorší – tyto problémy má stále více mladých lidí, a dokonce i dětí. Významným pomocníkem při předcházení těchto problémů je saunování. Saunovat se lze v klasické finské sauně či infrasauně. Pokud se budeme držet informací uveřejněných v různých odborných publikacích, pak bychom mohli konstatovat, že infrasauna je pro lidský organismus daleko efektivnější a ohleduplnější.

Infrasauna umožňuje saunování kardiakům, astmatikům, alergikům, vhodná je pro malé děti i pro ty, kteří těžce snášejí vysoké teploty klasických finských saun. Pravidelné saunování 1–2 x týdně přináší kvalitní celkovou regeneraci těla - odolnost vůči infekcím, ústup onemocnění dýchacích cest, alergií, normalizace krevního tlaku, rehabilitační účinky apod. Saunování v infrasauně lze realizovat kdykoli během dne, infrateplo působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu. Člověk se necítí unavený jako po saunování v klasické sauně.

Rozdíl mezi klasickou saunou a infrasaunou:

	klasická sauna	infrasauna
zdroj tepla	konvenční topidlo	infračervený zářič
doba přípravy na saunování	30-45 minut nahřívání	10 minut nahřívání
teplota vzduchu	90-100°C	30-60°C
doba jednoho cyklu saunování	maximálně 10 minut	dle typu procedury, ale obecně cca 30 minut
počet opakování procedury	2-3x	1x
způsob ochlazování	prudké, mezi jednotlivými procedurami	mírné, vlažnou či chladnější vodou po skončení saunování
využití	očista a posílení organismu, duševní relaxace, důkladná detoxikace	příprava na masáž, cvičení, ale i otužování, rehabilitace a uvolnění organismu
nároky na prostor	vyšší, potřebuje odvětrávání a technologickou přípravu	minimální, infrakabina může být postavena prakticky kdekoliv

O infrasauně

Proč saunovat v infrasauně?

Infrasauna je produkt, jehož efektivita a povzbuzující účinky na lidský organismus byly otestovány již na olympijských hrách v Atlantě roku 1996. V současné době si díky právě těmto svým blahodárným účinkům a především nízkým provozním nákladům získává stále více a více příznivců. Poskytuje svým uživatelům radost ze saunování při relativně nízké teplotě. O nic však nebudete ochuzeni – s infračerveným teplem se dokonale uvolníte, vypotíte a zrehabilitujete celé tělo. Infrasauna je zároveň ideálním řešením pro ty z nás, kterým je klasická sauna ze zdravotních důvodů zapovězena. V naší infrasauně jsou instalovány značkové infrazářiče s odborným posudkem Ministerstva zdravotnictví a schválením Státního zdravotního ústavu.

Zdravotní hledisko

Porovnání sauna versus infrasauna

- infrasauna je lépe snášena, saunování se provádí při teplotě do 55 °C
- infrasauna způsobuje vyšší potivost, což je dáno charakterem tepla - infrateplo je pro lidské tělo přirozené, je automaticky vstřebáváno tkáněmi do hloubky, současně vytváří velice kvalitní rehabilitační a léčebný efekt pro cévní a pohybový aparát
- infrasauna se používá též jako podpůrný prostředek pro astmatiky, kardiaky, alergiky a při poruše pohybového systému - saunování v klasické sauně je pro tato onemocnění nežádoucí nebo je přímo kontraindikací, proto je saunování v klasické sauně určeno pro zdravé jedince

Pravidla saunování v infrasauně

Pro koho je infrasauna určená?

Infrasauna umožňuje saunování prakticky všem včetně kardiaků, astmatiků a alergiků. Vhodná je rovněž pro malé děti i pro ty, kteří těžce snášejí vysoké teploty klasických finských saun.

Pravidelné saunování 1–2 x týdně přináší kvalitní celkovou regeneraci těla - odolnost vůči infekcím, ústup onemocnění dýchacích cest, alergií, normalizace krevního tlaku, rehabilitační účinky apod. Saunování v infrasauně lze realizovat kdykoli během dne, infrateplo působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu. Člověk se necítí unavený jako po saunování v klasické sauně. Přesto se bezprostředně po saunování nedoporučuje zvýšená fyzická námaha. Výjimku tvoří fyzická námaha po speciálním programu saunování, který je určen přímo sportovcům či rekonvalescentům.

Intenzivní potíací kúra:

- aplikace 1 x až 2 x týdně
- predehřátí kabiny cca 10 min před samotným saunováním na teplotu 35-55 °C
- před saunováním se osprchujte vlažnou vodou a osušte
- jedna saunovací kúra v infrakabině trvá cca 20-30 min

- přímo při saunování je vhodné doplňovat do těla tekutiny - voda zkvalitňuje celkové působení infračerveného tepelného systému a urychluje látkovou výměnu
- při saunování je vhodnější sedět, neboť infračervené záření je vysíláno horizontálně a nejlepší účinky se dostávají, když je tělo rovnoměrně prohříváno všemi infračervenými zářiči
- při saunování použijte 3 ručníky - na sezení, pod nohy a na stírání potu z těla
- po saunování se osprchujte nejlépe vlažnou vodou, ideální je kombinace s vodní či klasickou masáží
- při podpůrné léčbě pohybového a cévního systému se po saunování neochlazujte studenou vodou, ale naopak se osprchujte vodou teplou - zamezíte tak smrštění tkání a maximalizujete uvolňující efekt

Infrasauna očima lékařů

Optikou odborníků

V posledním čtvrtstoletí prováděli čínští a japonští vědci rozsáhlá bádání, která se týkala právě terapie infračerveným zářením. V Japonsku dokonce vznikla Infračervená společnost, kterou tvoří týmy lékařů a fyzioterapeutů, kteří provádějí v oblasti infračerveného záření hlubší výzkum a jednoznačně pozitivní vliv těchto paprsků na lidský organismus potvrzují. Největší rozvoj po stránce ekonomické zaznamenaly infračervené lampy s vlnovou délkou o rozsahu 2-25 μm (mikrometrů), které se objevily na trhu především v Evropě, Austrálii a na Východě. Bylo prodáno přibližně 700 tisíc infračervených tepelných systémů (ITS=sauna) pro zdravou regeneraci těla. Němečtí terapeuti se nezávisle na tom zaměřili na metodu kompletní léčby lidského organismu infračerveným zářením.

Terapeutické účinky tepla v infrasauně

1. Zvyšuje roztažnost kolagenových tkání

- Jestliže zahřejeme lidskou tkáň na teplotu 45 °C a poté protáhneme, vystavíme ji neelastickému residuálnímu prodloužení o 0,5-0,9 %, které trvá i po ukončení protahování. K tomuto jevu však nedochází za klasické tělesné teploty; přitom 20 protahovacích sezení může vést k prodloužení délky tkáně až o 18%.
- Tento efekt je velmi důležitý právě při práci s klouby, s ligamenty, šlachami, fasciemi a synoviálními tkáněmi, které byly jakýmkoli způsobem poškozeny - důležité je zde prohřátí tkáně, jelikož celý proces protahování je při teplotě 45 °C pro protahovanou tkáň mnohem méně namáhavý než podobné protahování při klasické teplotě.
- Výše citované experimenty jasně ukazují, že aplikace infračerveného záření společně s protahováním či pohybovým cvičením zajišťuje daleko větší residuální prodloužení tkáně, než by tomu bylo za klasické tělesné teploty. Toto bezpečné protahování je velmi důležité pro profesionální sportovce, jelikož minimalizuje dobu jejich rekonvalescence po úrazech na minimum.

2. Snižuje tuhost kloubů

- Lékařské výzkumy ukazují snížení tuhosti kloubů při prohřátí tkáně na 45 °C až o 20 %, týká se to především revmatoidních kloubů prstů.

3. Snižuje svalový spasmus

▪ Používáním infračerveného tepla dochází ke snižování svalového spasmu, pokud vznikl na základě kosterního, kloubního či neuropatologického poškození. Tohoto účinku je zřejmě dosaženo působením na primární i sekundární afferentní nervy a na Golgiho tělíska ze strany míšních buněk. Výsledky obou těchto mechanismů nám ukazují, že jejich maximální výkon je možný právě v rozmezí terapeutické teploty, které lze dosáhnout infračerveným zářením.

4. Snižuje bolesti

▪ Výzkumy dokazují, že teplo snižuje senzitivní práh bolesti přímo na volných nervových zakončeních nebo na periferních nervech. Jedna dentální studie uvádí příklady opakované aplikace tepla, která nakonec vedla až k celkové ztrátě nervové odpovědi na bolest způsobenou zubní dřením. Je to zřejmě způsobeno tím, že teplo může vést ke zvýšení produkce endorfinů a k uzavření tzv. Melzack a Wall spinálních vrátek - je známo, že oba tyto efekty zmírňují bolest.

5. Zvyšuje průtok krve

▪ Zahřívání jednotlivých částí těla má za následek reflexně modulovanou vasodilataci ve vzdálených partiích, přesto ale nedochází ke změně centrální teploty těla. Zahříváme-li svaly, zvýší se průtok krve tak, jak jsme tomu zvyklí při cvičení.

▪ Zvýšení teploty způsobuje i zvýšení průtoku krve a dilataci přímo v kapilárách, arteriolách a venulách, dochází k tomu zřejmě působením přímo na jejich hladkou svalovinu.

▪ Celotělní hypertermie a následující vyšší teplota tělního jádra ještě více zvyšují vasodilataci, a to i přes snížení hypotalamické aktivity, která vede ke snížení napětí na arteriovenózních anastomózách. Vasodilatace je rovněž vyvolávána axonálními reflexy, které mění vasomotorickou rovnováhu.

6. Rozkládá zánětlivá ložiska, edémy a výpotky

▪ Zvýšené periferní prokrvení způsobuje transport nutný ke snižování edémů, což pomáhá zastavit záněty, snižuje bolest a urychluje hojení.

Kardiovaskulární systém člověka a ITS (infrared therapy sauna)

ITS nabízí větší možnost výběru zátěže při stávajícím kardiovaskulárním programu a tím umožňuje poskytnout lidem imobilním a všem dalším, kteří nemohou podstoupit cvičební zátěž (cvičební programy), kardiovaskulární trénink. Hlubokou penetrací, cca 4 cm do hloubky, produkovanou infračervenými paprsky ITS dochází k efektu prohřátí hluboko ve svalových tkáních a vnitřních orgánech. Tělo na tento hluboko-hřevný stimul reaguje přes hypotalamický systém zvýšením srdečního objemu a rytmu. Tato přínosná srdeční zátěž vede k žádoucímu kardiovaskulárnímu tréninku a zlepšování kondice. Lékařské výzkumy potvrzují, že používání kabiny posiluje kardiovaskulární kondici následovně:

- tělo se snaží samo sebe ochladit
- znatelně zvyšuje srdeční rytmus
- zvyšuje srdeční a metabolický výdej

Jako potvrzení poznatků o zlepšování kardiovaskulární kondice může sloužit velký výzkum provedený NASA na počátku 80. let, který vedl k závěru, že stimulace kardiovaskulárního systému infračerveným zářením bude ideálním způsobem, jak trénovat kardiovaskulární kondici u astronautů během dlouhých vesmírných letů. Bylo zaznamenáno, že během ohřevu celého těla dochází ke zvýšení průtoku krve z 5,65-7,91 l/min až na 14,69 l/min.

ITS a arterioskleróza, hypertenze, koronární onemocnění

Finské lékařské výzkumy tvrdí, že pravidelné používání sauny zlepšuje elasticitu a poddajnost cév, a to z důvodu pravidelné dilatace a kontrakce cév způsobené právě saunováním. Německé výzkumy zase zjistily zlepšení viskozity krevní plazmy.

Účinky ITS na imunitní systém člověka

MUDr. Paro uvádí, že zvýšení tělesné teploty vede u člověka k usmrcení bakterií a virů nebo alespoň, u některých druhů, k zástavě jejich reprodukčního cyklu. Jestliže je organismus infikován, začnou se množit leukocyty, které mají za úkol infekci zlikvidovat. Stejného efektu můžeme dosáhnout i v infrakabině díky možným rozsahům infračerveného záření. V rámci prevence se doporučuje pobývat v kabině nejprve krátký časový interval při nižší teplotě, pak postupně interval prodlužovat a teplotu zvyšovat. Pokusy z univerzity v Michiganu prokazují stimulaci imunitního systému a likvidaci infekce. Především v počátečním stadiu onemocnění, kdy se choroba ještě plně nerozvinula, se doporučuje včasné prohřívání a tím likvidace infekce tepelným efektem. Jsou-li již choroby plně rozvinuty, prohřívání se nedoporučuje, hrozí riziko zásahu do termoregulačních tělesných mechanismů.

ITS a spalování kalorií a kontrola nadváhy

Na produkci 1 g potu spotřebujeme 0,57 kcal. "Středně trénovaný člověk může v sauně vypotit 500 g potu, čímž spotřebuje 300 kcal, zhruba jako při běhu na 3,5-5 km. Teplem trénovaný člověk může lehce vypotit 600-800 kcal bez jakýchkoli nežádoucích účinků. Zatímco pokles váhy způsobený ztrátou vody můžeme lehce dohnat pitným režimem, spálené kcal už do organismu dodány nebudou. Protože ITS zvyšuje produkci potu 2-3 x oproti tradiční sauně, myšlenka na zvýšené spalování nadbytečných kcal je velmi zajímavá a lákavá."

Ztráta kalorií u osoby vážící kolem 75 kg při sportovní zátěži v délce 30 min:

Maratón 393

Plavání – kraul 300

Jogging 300

Tenis - rychlá hra 265

Infrasauna – 300 kcal!

Infračervené záření a eliminace toxických látek z těla

Dlouhodobým výzkumem bylo prokázáno, že složení potu v klasické sauně z 95-97 % tvoří voda. V infrakabině pak jen 80-85 %, zbytek tvoří tukové buňky a cholesterol, v tucích rozpustné jedy, těžké kovy, kyseliny, sodík a čpavek. Z toho vyplývá, že v klasické sauně se vyloučí potem jen 5 % škodlivin, kdežto v infrakabině 15 %. Sauny a parní lázně byly po staletí používány k detoxikaci organismu. Tradičně se používaly pro zlepšení mentálního zdraví, snížení bolesti a pro zvýšení dlouhověkosti. V posledních letech byla intenzivně studována terapie hypertermií (pocením) a několik výzkumů je popsáno ve vědecké literatuře. Během těchto výzkumů bylo zjištěno, že sauny velmi snižují obsah toxických látek v těle. Při správně provozované hypertermní terapii dochází k obrovskému vylučování těžkých toxických kovů, včetně rtuti, pesticidů a dalších. Teplo způsobuje

vyučování toxinů z buněk. Toxické molekuly se pak přechodně uschovají do lymfy. Protože pot je produkován z lymfy, toxiny se touto cestou dostanou z těla ven. Pro tento způsob vylučování toxinů nejsou důležitá játra a ledviny. Z tohoto důvodu dochází k ulehčení jejich funkce a toxiny jsou schopny opustit tělo i při poruše jejich funkce. Toto může být pomoc pro chronicky nemocné pacienty, kteří jsou už tak pod velkým toxickým stresem.

ITS a růstový hormon

Následující souhrn pochází ze zdroje: Cline Medical Center, Nanino, British Columbia, Canada. Hypertermní terapie jako jedna z mála zvyšuje hladinu růstového hormonu, což zlepšuje kvalitu lidských tkání včetně svalů.

Infračervené záření a negativní elektromagnetické zdroje

ITS byl na přítomnost těchto toxických elektromagnetických polí testován a byl potvrzen jako zdravotně nezávadný. Švédský národní institut pro ochranu proti radiaci došel k závěru, že zářiče ITS nejsou nebezpečné.

ITS - výsledky výzkumů

Čínské studie potvrzují až 90 % zvýšení úspěchu léčby, pokud při ní bylo použito infračervené záření. Léčba se týkala těchto nemocí

- poranění měkkých tkání
- bolest kyčlí a stehenních svalů, bolesti zad
- bolestivá menstruace
- infekční ekzémy, neurodermatitida
- diarhea
- pooperační infekce
- neurastenie
- cholecystitida
- pediatriká pneumonie
- záněty pánví
- periartritida ramenních kloubů
- obrna faciálního nervu

Japonští výzkumníci, jak je dokladováno v knize Infrared Therapy, uveřejnili následující výsledky

- u popálenin snižuje bolest, zkracuje dobu hojení, zanechává menší jizvy
- pravidelné užívání snižuje vysoký krevní tlak, zvyšuje nízký krevní tlak
- u poškození mozku urychluje rekonvalescenci tkáně po mozkových kontuzích
- u mozkového krvácení urychluje a zlepšuje rekonvalescenci
- zlepšuje krátkodobou paměť
- léčí rakovinu jazyka
- má neutralizační efekt u toxických elektromagnetických polí
- urychluje hojení poškozených měkkých tkání
- výrazně snižuje bolest při chronické i akutní artritidě
- výrazně snižuje bolest při revmatoidní artritidě
- v období menopauzy snižuje nervozitu, mrazení, deprese, točení hlavy a "zvedání" žaludku
- snižuje hmotnost - jednak pocením spotřebovává energii nutnou pro vytvoření potu, jednak přímým vylučováním tuku

Dr. Masao Nakumura z O And P Medical Clinic v Japonsku oznámil velkou úspěšnost infračervené léčby u těchto nemocí

- schiatika
- menopauza
- artritida
- zmrzlé rameno
- revmatismus
- akné
- gastroenterologické problémy
- insomnie
- onemocnění uší

Japonští výzkumníci všeobecně deklarují zlepšení u těchto problémů

- menopauza a hypertenze
- revmatoidní artritida a různé typy bolestí
- nemoc z ozáření a cévní mozkové příhody
- hemoroidy a cystitida
- cirhóza jater a keloidy
- hepatitida, gastritida a astma
- různá chronická onemocnění
- vředy dolních končetin, studené končetiny
- benigní prostatická hypertrofie
- bolesti způsobené rakovinou, ulehčení v posledních stádiích bolesti

Infračervené záření pozitivně ovlivňuje i choroby nosu, uší a krku

- krvácení z nosu
- bolesti v krku
- tinitus
- chronické záněty středního ucha

Infračervená terapie je velmi vhodná též při onemocnění kůže

- ucpané póry a tvrdá kůže
- jizvy a bolest z popálenin a ran
- napětí kůže a kopřivka
- akné, ekzémy a psoriáza
- spálení od slunce a keloidy
- tělní zápach, zlepšením funkce kůže se snižuje nepříjemný tělní zápach

Všechny následující diagnózy jsou do jisté míry způsobeny špatným krevním oběhem. Infračervená kabina zvyšuje periferní prokrvení, čímž může ovlivňovat i zlepšení zdravotního stavu při těchto nemocích

- artritida, svalová poškození a schiatika
- diabetes, hemoroidy a záněty žil
- bolesti zad, svalová únava u dětí a revmatismus
- nervová tenze, neuritida a únava
- bolesti žaludku, menstruační křeče
- dekubity a choroby spojené se snížením periferního prokrvení
- pooperační edémy - je potvrzeno snížení až o 25 %

ITS a krása

Infračervené záření má dozajista vliv i na "krásu" člověka

- zlepšuje prokrvení kůže, což je podmínka pro její vzhled
- čistí kůži do hloubky, odstraňuje z ní nečistoty a odumřelé kožní buňky, čímž ji zanechává měkkou a hebkou
- zlepšuje elasticitu a napětí kůže
- zlepšuje akné, ekzémy, psoriasis, popáleniny, různá poškození kůže
- pomáhá hojit otevřené rány, zmenšuje jizvy
- prohřívá tkáň do hloubky, tím pomáhá k odstranění celulitidy
- používání infračervené kabiny urychluje jakýkoli program proti celulitidě

ITS a stres

Příjemné prostředí, klid a pohoda v infračervené kabině pomáhá odstraňovat stres. Infrakabina představuje novou generaci saun, jelikož pracuje na zcela odlišném principu než klasické finské sauny. Mezi těmi, kdo měli možnost vyzkoušet vynikající vlastnosti tohoto produktu, byli sportovci na olympijských hrách v Atlantě v roce 1996, kde byla infrakabina vyhlášena saunou

Kontraindikace

Pozor! Infrakabina není všelék a nemůže ji použít kdokoli!

Kdy a komu není saunování v infrasauně (ITS) doporučováno?

- pokud jste nemocní, konzultujte použití infrakabiny se svým lékařem
- pokud užíváte nějaké léky, konzultujte s lékařem možnou reakci léku na infračervené záření
- nedoporučuje se zvyšování teploty tělového jádra u lidí s léčbou adrenalinem, systémovým lupus erytematosus nebo se sklerózou multiplex
- teplo se nemá používat 48 hod. po akutním poškození kloubního pouzdra nebo do té doby, než dojde k redukci teploty a otoku kloubu; pokud jsou otoky kloubů chronického charakteru, léčba jakýmkoli zvyšováním teploty nemusí reagovat právě nejlépe
- intenzivní prohřátí je striktně kontraindikováno při infekcích jakéhokoli charakteru a v kterémkoli místě našeho organismu
- používání infrakabiny není vhodné pro těhotné ženy
- kovový materiál, umělé klouby, kosti a jakékoli jiné chirurgické implantáty obecně odrážejí infračervené paprsky, proto nejsou tímto systémem zahřívány; nicméně je doporučena konzultace s lékařem před začátkem používání ITS; samozřejmě, pokud by se vyskytly bolesti kdekoli blízko implantátu, okamžitě saunování přerušete
- zahřívání bederní oblasti u žen v menstruačním cyklu může dočasně zvýšit jejich krvácení; pokud si je žena tohoto efektu vědoma, může tuto dobu bez vysazení sauny přečkat anebo po tento čas cyklu kabinu vynechat
- člověk s hemofilií nebo jinou predispozicí ke krvácivosti nesmí používat ITS, respektive jakékoli jiné tepelné procedury zvyšující vasodilataci cévního systému
- lidé používáním ITS nepocítují bolest, a pokud ano, je používání nevhodné
- nepokoušejte se o osobní léčbu jakéhokoli onemocnění pomocí ITS bez konzultace s lékařem