

TERVEYSVAIKUTUKSISTA ja lähteitä

Maailmalla sähkösauna on jo saanut väistyä alun perin kylpylöissä yhtenä hoitomuotona käytetyn syvälämpösaunan tieltä, eikä ihme, siinä määrin kiistattomia, tutkittuja ja todistettuja ovat syvälämmön terveydelliset vaikutukset. Infrapunasäteilyä on jo kauan käytetty mm. niveltulehdusten, reuman ja lihaskouristusten hoidossa sekä kivun lievityksessä. Tästä syystä Suomessakin syvälämpösaunoja on tähän saakka löytynyt lähinnä vain kylpylöistä. Nyt kun jo yli 200 käyttäjää on havainnut saunan edut, alkaa infrapunasäuna yleistyä myös yksityiskodeissa. Kun tutkii tarkemmin syvälämpösaunan terveydellisiä vaikutuksia, tulee vakuuttuneeksi siitä, että niiden aikaan saaminen ja ylläpito vaatii sen, että on käytössä oma infrapunasäuna. Tutki tarkemmin terveysvaikutuksia alla olevista osoitteista, joista paljon tietoa saa jo avaamalla linkin:

Katkaisuhoito käyttäminen hypertermistä Therapy vuosisatoja

Menetelmiä aiheuttaa hikoilua on käytetty vuosisatoja monissa kulttuureissa saada aikaan paremman terveyden ja vapautuminen taudista. Yli 2000 vuotta sitten, kuuluisa kreikkalainen lääkäri Parmenides totesi "antaa minulle mahdollisuuden luoda kuume, ja aion parantaa jonkin sairauden." Tämä perinteinen viisaus on varmasti oli kokeen ajan. Eri menetelmillä aina vesihoitoon (kuuma mineraali kylpylä), jotta hiki tekee, on saunat ja höyrykylvyt, henkilöt ovat saaneet elvyttämistä vaikutusten aiheuttamaa lämmön nousua (keinotekoisesti nostamalla kehon lämpötilaa). Vasta viime vuosina on tieteen alkanut vakavasti tutkimaan tätä iän vanha parantavaa tekniikkaa. Järjestöjen, kuten US Environmental Protection Agency on nyt otettava vakavasti tarkastella hypertermistä hoidon keinona puhdistaa henkilöitä, jotka ovat sairaita ihmisiä ympäristön myrkyjä ja useita hyviä tutkimusasiakirjoissa on nyt julkaistu. (Alkalize For Health Wellness Tiedote kesäkuuta 1999) (Cline Medical Center)

Ensimmäinen Electric Infrapunasäuna

Ensimmäisen sähköisen infrapunasäunat keksi tohtori Kellogg. Katsoa 1916 Light Bath artikla.

TERVEYSVAIKUTUKSISTA TIETOA SEURAAVISSA OSOITTEISSA

1

<http://lifestylelaboratory.com/sauna-history.html>

2

<http://lifestylelaboratory.com/articles/sweat-radiant-health.html>

3

<http://lifestylelaboratory.com/articles/rogers-saunas-vs-toxins-pt1.html>

4

<http://www.senseiscandinavia.se/se/resonans/index.htm>

5

<http://www.infrared-sauna-reference.com/>

6

http://www.qfac.com/detox/infrared_sauna_fir_saunas.html

Kirjallisuus:

Lawrence Wilson, MD*, FICB **

Contact: PO. Box 54, Prescott, AZ 86302-0054

Email: Larry@drlwilson.com or

lawrencedwilson@gmail.com.

Product Description

Dr. Wilson is an instructor of Biochemistry, Hair Mineral Analysis, Sauna Therapy and Jurisprudence at various colleges and universities including Yamuni Institute of the Healing Arts (Maurice, LA), University of Natural Medicine (Santa Fe, NM.), Natural Healeris Academy, (Morristown, NJ), and Westbrook University (West Virginia). His books are used as textbooks at East-West School of Herbology and Ohio College of Natural Health.

INFRAPUNAN VAIKUTUKSET

Miksi infrapunalämpö on niin ainutlaatuista?

Infrapunasauvan lämpö on samaa kuin auringon lähettämä lämpö. Se on myös samaa kuin kehomme tuottama lämpö esim. liikunnan seurauksena. Pitkäsäteinen infrapuna menee syvälle kehoon ja muuttuu valoenergiasta lämpöenergiaksi. Lämpövaikutus avaa hiussuonet ja lisää ääreisverenkiertoa.

Miten syvälämpö toimii?

Aerobisen liikunnan tavoitteena on kohottaa sydämen lyöntitiheyttä ja lisätä aineenvaihduntaa mikä lisää verenkiertoa ja parantaa kuntoa. Tällä tavoin kalorit kuluvat ja paino alenee.

Laajat tutkimukset ovat osoittaneet että altistuminen infrapunasäteilylle tekee saman vaikutuksen kuin liikunta.

Syvälämpösäteet menevät kehoon 4-5 cm syvyyteen. Sydämen lyöntitiheys kohoaa ja verenkierto vilkastuu. Keho viilentää itseään tuottamalla hikeä ja sydän pumppaa verta nopeammin.

Verrattuna tavalliseen saunaan infrapunalämpö tuottaa 2-3 kertaa enemmän hikeä. Vaikka hikoillen menetetty neste voidaan korvata veden juonnilla, kaloreita ei korvata.

Asiantuntijat uskovat että syvälämpösäteily vie tehokkaasti myrkyt kehosta poistamalla rasvaa jota tarvitaan myrkkujen laimentamiseen. Syvälämpö liuottaa rasvan hikeen, joka vie sen pois kehosta.

Henkilöille, joille hikeä tuottava liikunta ei ole mahdollista, kuten pyörätuolipotilaille, vanhuksille, sairaille on hyvin tärkeätä saada aikaan liikuntaa vastaava vaikutus. Helpoiten tämä tapahtuu käyttämällä päivittäin infrapunasaunaa. Sen käyttö vastaa 5 - 10 km lenkkiä ja hikoilu poistaa syvältä kehosta myrkkyjä, jotka voivat olla monenlaisten tautien aiheuttajia.

Onko infrapunasäteily vaarallista? Mitä tutkijat sanovat?

Mitä säteily oikein on? Ei syytä huoleen. Sillä ei ole mitään tekemistä ultraviolettisäteilyn kanssa tai atomisäteilyn kanssa. Syvälämpösäteily on yksinkertaisesti energiaa, joka lämmittää kohteensa ilman että se lämmittää ympäröivää ilmaa. Syvälämpösäteilyä kutsutaan myös infrapuna-energiaksi. Tunnettu tämän valon säteilyn lämpönä. Aurinko tuottaa energiansa juuri infrapunasäteinä. Infrapunasäteily on siis täysin turvallista.

Mitä hyödyt infrapunasaunan käytöstä?

Kliiniset tutkimukset ovat vahvistaneet monet infrapunasaunan hoitavat vaikutukset.

Syvälämpösauna mm.

Nostaa sydämen lyöntitiheyttä,
joka vilkastuttaa verenkiertoa ja tämä

- laihduttaa, kalorikulutus

600 kcal / 30 min

-sulattaa selluliitin n. 4 kk:ssa kun
saunaa käyttää säännöllisesti

- lämmittää kylmät jalat ja kädet

- parantaa potenssia

- parantaa lihaskuntoa

- parantaa hapen ja ruoan

imeytymistä elimistöön

Matalassa lämpötilassa hikoilu on intensiivistä 40 - 50 asteessa ja hiki tulee noin 4-5 cm syvältä. Hien mukana poistuvat lääkejäämät, alkoholi, nikotiini y.m. myrkyt.

Kehon lämpötila nousee 38,5 asteeseen ja tämä keinotekoinen kuume tappaa flunssa- y.m. bakteerit. Valkosolujen määrä lisääntyy ja nämä kehon terveystoimijat tappavat viruksia bakteereita.

Infrapunasaunassa saunominen vähentää syöpäriskiä poistamalla elimistöstä syöpää aiheuttavia myrkkyjä.

Saunominen parantaa ihon kimmoisuutta lisäämällä kasvuhormonin tuotantoa, iho siliää.

Se edesauttaa myös ihosairauksien esim. psoriasiksen ja akneihon hoidossa.

Miksi infrapunasauna lisää verenkiertoa?

Kun keho lisää hien tuotantoa viilentääkseen itseään sydän alkaa työskennellä kovemmin ja pumppaa verta nopeammin. Tämä vastaa jatkuvaa liikuntasuoritusta. Kun verenkierto lisääntyy, se vaikuttaa seuraavasti:

- Paino alenee: Energiaa kuluu hien tuottamiseen ja rasva liukenee lisääntyvän verenkierron mukaan.
- Selluliitti alkaa sulaa
- Lisääntynyt verenkierto vie uusia hyvin hapettuneita verisoluja kaikkiin elintärkeisiin jäseniin
- Säännöllinen saunan käyttö auttaa alentamaan verenpainetta ja se on turvallista 40 ? 50 asteen lämpötilassa.
- Jos verenpaine on alhainen infrapunasauna totuttaa kehoa lisäämään verenpainetta
- Verenkierto lisääntyy aivan kuten liikunnassa.
- Lievittää nivel tulehduksia, fibromyalgiaa ja psoriasista
- Lihavammat korjautuvat nopeammin
- Pääsärky ja migreeni helpottuu
- Krapulaoireet paranavat

Kaikkiin seuraaviin sairauksiin voi liittyä huono verenkierto ja siksi infrapunasaunan käyttö voi antaa helpotusta seuraaviin tauteihin:

- Nivel tulehdus
- Selkäsärky
- Peräpukamat
- Hermokipu
- Sokeritauti
- Suonikohjut
- Tulehdukset
- Jännetupen tulehdus
- Reuma
- Lihasrasitukset
- Väsymys
- Lihasjen jäykkyys
- Kuukautiskivut
- Vatsakivut
- Leikkauksen jälkeinen turvotus: Leikkauksen jälkihoito infrapunalla on lyhentänyt sairaalassaoloaika jopa 25%.

Vahvistaa sydäntä

Lääketieteellinen tutkimus todistaa, että infrapunasaunan käyttö parantaa verenkiertoa. Koska keho tekee työtä viilentääkseen itseään ja tämä nostaa oleellisesti sydämen lyöntitiheyttä, pumppausvoimaa ja lisää aineenvaihduntaa. Vakuuttuneena näiden tutkimustulosten pätevyydestä ja NASA:n 80 ? luvulla tekemien omien laajojen tutkimusten perusteella tehtiin johtopäätös, että paras tapa ylläpitää amerikkalaisten astronauttien verenkiertotoiminta ideaalitasolla pitkien avaruuslentojen aikana on käyttää infrapunalämpöä. Verenkiertoa on tutkittu ja sen on todettu nousevan normaalista 3 litrasta per minuutti jopa 6-7:een litraan per minuutti.

Infrapunasauna polttaa kaloreita ja säätelee painoa ja vähentää selluliittia

Samalla kun rentoudut miellyttävässä lämmössä kehosi tekee kovaa työtä tuottaen hikeä, pumppaten verta ja polttaen kaloreita. Amerikan lääketiedeyhdistyksen lehden mukaan jopa yksi saunominen voi polttaa yhtä paljon kaloreita kuin 30 minuutin juoksulenkki.

Infrapunasaunoja on Keski-Euroopassa käytetty kauneudenhoidossa selluliittien eliminoimiseen.

Koska syvälämpösaunan säteilylämpö lämmittää kolme kertaa syvemmältä kuin tavallinen sauna se n teho selluliitin vähentämisessä on monta kertaa tehokkaampi. Juokseminen ja soutaminen, jotka molemmat ovat parhaiten kaloreita polttavia

urheilulajeja, voivat polttaa 600 kcal puolessa tunnissa. Keho polttaa 0,586 kcal aina kun se tuottaa yhden gramman hikeä. Jo puolen tunnin saunominen syvälämpösaunassa normaalipainoinen ihminen voi hikoilla pois 300 kcal eli saman kuin jos olisi juossut 3 ? 5 km.

Tottunut saunoja voi helposti polttaa jopa 600 ? 800 kcal puolessa tunnissa. Veden menetys korvataan juomalla mutta menetettyjä kaloreita ei korvata.

Eroon selluliitista

Selluliitti on geelimäistä ainetta, joka koostuu rasvasta, vedestä ja jäämistä, jotka ovat jääneet ihon alla oleviin pieniin taskuihin. Syvälämpösauna voi auttaa irrottamaan tämän tapaiset jäämät hien mukana. Eurooppalaiset kauneus asiantuntijat vahvistavat, että syvälämpösauna voi lisätä minkä tahansa anti-selluliittiohjelman vaikutusta koska lämpö imeytyy ainakin kaksi kertaa syvemmälle ihoon ja lämmittää soluja 10 kertaa tehokkaammin kuin tavallinen sauna.

Alla kaloriataulukko siitä montako kaloria normaali 75 kg painava henkilö polttaa 30 minuutin liikunnassa:

Soutu (täydellä voimalla): 600

Uinti (kroolityylillä): 300

Hölkä: 300

Tennis: 265

Pyöräily (15 km/tunti): 225

Golf: 150

Keilailu: 120

Sulkapallo: 510

Juoksu: 593

Infrapunasauna voi olla merkittävä tekijä painon pudotuksessa ja sydämen voimistamisessa. Tämä voi olla helppo ja arvokas tapa nille ihmisille, jotka eivät voi jostain syystä harrastaa liikuntaa ja haluavat kuitenkin pitää painonsa kurissa.

Syvälämpösauna voi parantaa vastustuskykyäsi

Infrapunasaunan syvä lämpö nostaa kehon lämpötilaa ja saa aikaan keinotekoisen kuumeen. Kuume on kehon luonnollinen tapa vahvistaa ja kiihdyttää vastustuskykyä, jota tarvitaan silloin kun on saanut jonkin tartunnan. Noin 38,5 asteessa virukset ja bakteerit tuhoutuvat.

Parantunut vastustuskyky yhdistettynä hikoilun mukanaan tuomaan parantuneeseen myrkköjen ja jäämien eliminointiin parantaa terveydentilaa ja tautien vastustuskykyä.

Kenelle infrapunasauna ei sovellu

Ennen infrapunasaunan käyttöä tulisi ottaa huomioon seuraavat seikat ? mikäli olette sairas tai epätietoinen terveydentilastanne tai käytätte lääkitystä , neuvotelkaa lääkärin kanssa. Mikäli potilaalle on asennettu sydämen tahdistin, metallilevyjä, tekoniveliä tai muita kirurgisia implantaatteja (esim: silikoni) on infrapunasaunan käytöstä neuvoteltavaa lääkärin kanssa.