Jedno finské přísloví praví, že člověk má právo na klid na třech místech: V kostele, v sauně, v hrobě. Je zřejmé, že význam sauny v životě v severských zemích byl a je značný, a toto zařízení má stále větší a větší oblibu i v zemích našeho podnebí. Jednak prospívá pleti, celkové kondici, ale v jistých případech se dokonce užívá v rámci fyzioterapie. Dnes si mohou tento příjemný a prospěšný zážitek dopřát lidé jak ve veřejných saunách, tak i ve svých vlastních, jejichž počty stále stoupají a infrasauny na tom mají značný podíl.

Stará dobrá sauna

Teplovzdušné, horkovzdušné i parní lázně byly známé již v dávné historii lidstva. Během tisíců let zaznamenaly obrovské změny. Od vyhřátého koutku v jeskyni přes sruby až k nejmodernějším baleným montovatelným prvkům z prvotřídního dřeva s vynikající izolací. Od kamenů ohřívaných ohněm k moderním elektrickým infrasaunám střeženým elektronikou.
Do podvědomí lidí se sauna dostala hlavně jako zařízení, které má blahodárné účinky na zdraví člověka, především výborný preventivní účinek. Pravidelné saunování posiluje obranné schopnosti lidského organismu a snižuje výskyt různých onemocnění.
Je však nutné poznamenat, že saunování je individuální požitek, a proto jej musí každý jednotlivec vyzkoušet a najít ten nejvhodnější způsob. Pouze správným saunováním dosáhnete nejvyššího uspokojení, uvolnění a určité životní radosti.

Pořiďte si vlastní saunu

Jste příznivci pravidelného saunování, ale neradi docházíte do veřejných saun? Dopřejte si pohodlí a pořiďte si saunu domů.
Domácí kutilové si saunu mohou vybudovat sami z nakoupeného materiálu. Je však nutné upozornit na to, že i když v některých supermarketech jsou prodávány palubky jako skandinávský smrk, nemají tyto palubky se skandinávským smrkem používaným na sauny nic společného. Palubky prodávané ve zmíněných supermarketech jsou určeny čistě pro chalupářské potřeby a uzpůsobeny spíše běžnému klimatu. Palubky pro sauny jsou vyráběné z kvalitní suroviny, jsou speciálně upravované a vždy nejméně dvakrát sušené. Proto kutilům doporučujeme nakupovat materiál výhradně u saunových výrobců. U nich si mohou pořídit i saunové topidlo a další doplňky do sauny.

Infrasauny

Infračervená prohřívací tepelná kabina je dřevěná kabina, ve které jsou umístěny speciální zářiče. Bývá většinou prostorově menší než sauna finská, vyznačuje se nízkou spotřebou elektrické energie a rychlým vyhřátím, a to za 5- 10 minut. Teplota se zde pohybuje od 40 - 60(C. Pocení je intenzivnější neboť infračervené záření proniká hluboko do tkání. Z toho důvodu není třeba opakovat cyklus prohřátí a zchlazení jako v sauně finské.
Infrasauny jsou vhodné především pro sportovce, mohou je však využívat i "obyčejní smrtelníci", kterým může pomáhat při chřipce a nachlazení, celulitidě, odbourávání kalorií a tedy snižování tělesné hmotnosti, revmatických potížích a řadě dalších zdravotních problémů.

V čem je IR sauna zvláštní

Při této formě saunování se ohřívá nejen povrh těla, ale teplo proniká i do hloubky tkáně a dochází k rychlejšímu prohřátí požadovaných částí těla než při klasickém saunování. K ohřevu organismu dochází přenosem tepelné energie infračerveným zářením v neviditelné části spektra (princip soluxu při nahřívání čelních dutin) ne ohřevem od horkého vzduchu (cca 115 °C) jako u klasické sauny.
Výhodou je nižší teplota vzduchu (cca 55 °C) v infrasauně a tím zpřístupnění této terapie i lidem, kteří nemohou ze zdravotních důvodů využívat klasické sauny (po konzultaci s lékařem astmatici, alergici, kardiaci ...).

Jak infrasauny pomáhají

Infrasauna spaluje kalorie a ovlivňuje nadváhu, podporuje krevní oběh a posiluje kardiovaskulární systém, odstraňuje bolesti, úlevuje svalům a ztuhlosti kloubů, odstraňuje toxiny a minerální odpad, zotavuje pokožku, zlepšuje imunitní systém, omezuje stres a únavu. Tím nachází uplatnění ve zdravotnictví, sportovních klubech rehabilitačních ústavech, kosmetických centrech, hotelích a v neposlední ředě i v domácnostech po celém světě.

iSolutions, s.r.o.
Tovární 1112
CZ-537 01 Chrudim IV
IČO: 274 80 224

Výborné výsledky a levný provoz

Infrasauna se stala hitem letních olympijských her v Atlantě, kde ji sportovci používali pro rychlou regeneraci sil a nedávno byla s úspěchem vyzkoušena na palubě raketoplánu americkými astronauty.
Infrasauna je úsporná, potřebuje méně energie, pro jedno saunování cca 1kWh (to jsou asi 4 Kč), je účinná při nižších teplotách (cca 55 °C), je připravena k provozu po 10-12 minutách po zapnutí, maximální doba saunování je 45 minut.

Barevné osvětlení

Kombinací čtyř základních barev – červené, žluté, zelené a modré – dosahujeme celkového uvolnění organismu od psychické zátěže, stimulujeme CNS a pozitivně tak působíme na celkovou psychiku člověka.
Dle konkrétní situace si zákazník může zvolit „jednobarevnou" terapii nebo může zvolit kombinaci barev tak, aby relaxační účinek byl co nejefektivnější.

Použití

infrasauny pro komerční využití (pro veřejnost, na sportoviště apod.)
atypické sauny (vybavení do v podstatě jakýchkoliv prostor)
kombinované sauny (klasika - infra)
outdoor sauny (sauny mimo objekt, na zahradě, apod.)
luxusní prosklené (bez použití superizolačních skel)
ekonomické sauny (pro jednu osobu s min.příkonem)
a jiné…

Využití

Infračervený tepelný systém (dále jen ITS) byl zpočátku využíván výhradně v oblasti medicíny.
„V průběhu posledních 25 let japonští a čínští vědci a lékaři intenzivně zkoumali oblast použití infračerveného sálání a získali přitom řadu zkušeností. Američtí a němečtí lékaři používají vysoce rozvinuté formy terapie s infračerveným sáláním.
Dnes jsou infrakabiny používány širokou veřejností a tak nacházejí uplatnění nejen ve zdravotnictví, ale i v rehabilitačních či kosmetických centrech, ve sportovních klubech, hotelech, rekreačních zařízeních a hlavně v domácnostech po celém světě. Samozřejmostí je, že její kvalita odpovídá našim i zahraničním bezpečnostním normám.
ITS se rychle dostává do popředí širokého zájmu. Infrakabina představuje novou generaci saun, fungujících na zcela odlišném principu než sauny nám doposud známé. Mezi těmi kteří měli možnost vyzkoušet vynikající vlastnosti tohoto infračerveného tepelného systému, byli mj. sportovci na olympijských hrách v Atlantě v roce 1996, kde byla infrakabina vyhlášena „Saunou pro OH“.

Bezpečnost infračerveného sálání

Sálající teplo je jednoduše forma energie, zahřívající tělesa přímo, aniž by při tom zahřívala vzduch, který je mezi nimi. Infračervené paprsky sice nevidíme, ale cítíme je jako teplo, naprosto stejně je Země ohřívána Sluncem, neboli jeho infračervenými paprsky. Ohřátá Země vysílá paprsky zpět do atmosféry a neustále se tak uchovává teplota potřebná k životu na Zemi. Také i náš organismus vyzařuje infračervenou energii potřebnou k udržení stálé tělesné teploty. Slunce je tudíž základním zdrojem infračervené energie. (Pozn.: Nejvíce této energie vyzařují naše dlaně, čehož využívá např. čínská ozdravovací metoda Reiki, která má tradici dlouhou 3 000 let).
Podle Dr. Tsu-Tsair Oliver Chi a jeho teorie o působení infračerveného sálání na lidské tělo, jsou infračervené paprsky selektivně absorbovány tkáněmi, které potřebují zvýšit svůj výkon. Vnitřní produkce infračervené energie, která probíhá v našich tkáních, je spřízněná s nejrůznějšími druhy ozdravných reakcí. Tyto reakce potřebují dodání infračervené energie do té míry, aby bylo dosaženo nejlepší možné ozdravné odezvy u tkání, které se nachází v ozdravném procesu. Tento fenomén se nazývá „resonanční absorpce“.

iSolutions, s.r.o.
Tovární 1112
CZ-537 01 Chrudim IV
IČO: 274 80 224

Infračervený tepelný systém versus tradiční sauna

Infračervené sálání proniká do lidských tkání do hloubky kolem 5 cm a tím vzniká zahřívací efekt, při kterém se teplo dostává hluboko do svalové tkáně a do vnitřních orgánů. Toto sálání je nastaveno tak, aby ho naše tělo mohlo absorbovat až 93%. V běžné sauně je zdrojem energie ohříván téměř veškerý vzduch a teprve díky vedení tepla v kapalném a plynném prostředí dochází ke kontaktu mezí pokožkou a ohřátým plynem-tedy druhotně. Naproti tomu v infrasauně je vzduch ohříván minimálně, zatímco přes 80 % infračervených paprsků prochází přímo k našemu tělu, které je tak prohříváno nejen na povrchu, ale i do hloubky. Infračervená energie produkovaná ITS zvyšuje 3 krát potivost v porovnání s tradiční saunou. ITS pracuje s teplotou vzduchu v rozmezí 30-55°C, zatím co tradiční sauna používá teploty v rozmezí 90-105°C. Nižší teploty vzduchu jsou příznivé např. pro lidi s kardiovaskulárními potížemi, oproti možnému riziku které vzniká při vysokých teplotách v tradičních saunách.
V infrasauně se mnohem příjemněji dýchá, infračervené sauny se mohou používat i s otevřenými dveřmi, pokud našim požadovaným výsledkem bude pouze infračervená penetrace nebo pokud požadujeme pouze svalové prohřátí bez dosažení výrazné potivosti a to vše třeba i v plném oblečení. Tento způsob saunování je vhodný např. před svalovým strečinkem, posilováním, jakýmkoliv sportovním výkonem, před pobytem v prostředí s nízkými teplotami, apod.
Teplo v sauně s infračerveným sáláním odpovídá teplu, které vydává lidské tělo a slunečnímu teplu bez škodlivého UV-záření.
Zvýšení tělesné teploty saunováním mobilizuje „policisty našeho těla“, a to bílé krvinky, obrané látky a obrané síly.

Ekonomická časová úspora

Infračervené sauny jsou jednodušší a úspornější než sauny tradiční. Zatímco předehřátí tradiční sauny trvá 30-90 min, předehřátí infrasauny při běžné pokojové teplotě trvá asi 15 min.
Přepočteme-li spotřebu na náklady za elektrickou energii a uvážíme-li délku jednoho saunování, je patrný obrovský rozdíl mezi oběma saunami. Při cyklu 15 min zahřátí kabiny a 30 min saunování jsou provozní náklady přibližně 0,90 Kč a u klasické sauny je to přibližně 10 krát tolik.
Dalšími propastnými rozdíly ve prospěch infrasaun jsou potom nároky na prostor, údržbu a pořizovací náklady.

<u>TERAPEUTICKÉ ÚČINKY INFRAČERVENÝCH SAUN</u>

I.Pasivní kardiovaskulární trénink
ITS umožňuje poskytnout kardiovaskulární trénink i lidem těžko se pohybujícím, vozíčkářům a všem dalším, kteří nemohou podstoupit jakoukoliv cvičební zátěž. Hlubokým proniknutím infračervených paprsků pod pokožku dochází nejen k prohřátí kůže, ale také svalových tkání a vnitřních orgánů. Tělo na tento hluboko-hřevný stimul reaguje přes hypothalamický systém zvýšením srdečního objemu rytmu a tato přínosná srdeční zátěž vede k žádoucímu kardiovaskulárnímu tréninku a k zlepšení kondice.
Jako potvrzení poznatků o zlepšení kardiovaskulární kondice, může sloužit i výzkum, který provedla NASA na počátku 80.let, kde se došlo k závěru, že stimulace infračerveným sáláním je ideálním způsobem jak trénovat kardiovaskulární kondici u astronautů během dlouhých vesmírných letů. Bylo prokázáno, že během ohřevu celého těla dochází ke zvýšení průtoku krve z 5,65-7,91 litrů za minutu až do 14,69 litrů za minutu.

II. Účinky na imunitní systém
DR. Paro uvádí, že zvýšení tělesné teploty vede usmrcení bakterii a virů nebo u některých druhů alespoň k zástavě jejich reprodukčních cyklů. Při infekci organismu dochází současně ke množení leukocytů odpovědných za likvidaci infekce.
Tohoto efektu (zmnožení leukocytů) můžeme dosáhnout i v infrakabině díky možným rozsahům infračerveného sálání. V rámci prevence infekce se doporučuje pobývat v kabině nejprve krátký časový interval při nižší teplotě, pak postupně interval prodlužovat a teplotu zvyšovat. Pokusy z Michiganské univerzity prokazují stimulaci systému a likvidaci infekce.

Hlavně v počátečním stádiu onemocnění, kdy ještě nejsou choroby plně rozvinuty, se doporučuje včasné prohřívání k likvidaci infekce tepelným efektem. Jsou-li již choroby plně rozvinuty, prohřívání se nedoporučuje, hrozí riziko zásahu do termoregulačních tělesných mechanismů.

iSolutions, s.r.o.
Tovární 1112
CZ-537 01 Chrudim IV
IČO: 274 80 224

III. Spalování kalorií a kontrola nadváhy

Podle výzkumu spotřebuje člověk 0,568 kcal k tomu aby vyprodukoval 1 g potu.Středně trénovaný člověk může v sauně vypotit 500 g potu, čímž spotřebuje 300 kcal-ekvivalent běhu na 3,5 až 5 kilometrů. Zatímco pokles váhy způsobený ztrátou vody je lehce nahraditelný pitným režimem, spálené kalorie už do organismu dodány nebudou.
Infračervený tepelný systém spaluje 600 a více kalorií za 30 min .Kalorická ztráta u osoby vážící kolem 75 kilogramů při 30 minutové zátěži:

Maratón	393
Plavání	300
Jogging	300
Tenis	265

Teplo pronikající do našeho těla v průběhu saunování, přijímají krevní cévy uložené v tukové tkáni, tím se rozšiřují a lépe se prokrvují. Tukové kyseliny hromadící se v tukových buňkách jsou tímto procesem vyloučeny lymfatickým systémem z těla ven.

IV. Eliminace toxických látek

Dlouhodobým výzkumem bylo prokázáno, že složení potu v klasické sauně tvoří z 95-97 % voda. V infrakabině pak jen 80 % zbytek tvoří tukové buňky 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 20%.
Dr. Ishikawa z Japonska říká, že teploty pod 45 °C nedokáží uvolnit tukové buňky. Díky možnosti vyššího ohřevu tkání a průniku infračervených paprsků až do hloubky 5 cm však k jejich uvolnění dochází, načež jsou spolu se zplodinami vyloučeny z těla ven. Na rozdíl od klasické sauny je výdej potu v infrakabině min. trojnásobný a vyloučí se jím 3-7 krát vyšší množství ve vodě nerozpustných látek, čímž se detoxikační schopnost systému zvyšuje na 6-20ti násobek.
V posledních letech byla studována terapie hypertermií (pocením). Během těchto výzkumů bylo zjištěno, že sauny obrovským způsobem snižují obsah toxických látek v těle. Při správně provozované hypertermní terapii dochází k obrovskému vylučování těžkých kovů, včetně rtuti, pesticidů a dalších . Tuk vylučující se potem, bere s sebou těžké kovy, které nemohou být vylučovány ledvinami a plícemi (ani normálním kondičním cvičením či saunováním v tradičních saunách).Teplo způsobuje vylučování toxinů z buňek. Toxické molekuly se pak přechodně uschovají do lymfy. Protože pot je produkován z lymfy, toxiny se touto cestou dostanou ven z těla. Pro tento způsob vylučování toxinů nejsou játra a ledviny důležité, 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 pod velkým stresem

V.Infračervený tepelný systém a krása

Zlepšuje prokrvení kůže což je podmínka pro její krásu, kůže má nový lesk odstraněním nečistot a odumřelých buněk z důvodu hlubokého čištění pórů. Nechává kůži měkkou a hebkou.
Zlepšuje elasticitu a napětí kůže, což zpomaluje proces stárnutí.
Zlepšuje stav akné, ekzémů, psoriasis, popálenin, poškození kůže(odřeniny, pořezání).
Otevřené rány se lépe hojí se zmenšením velikosti jizvy

VI. Infračervený topný systém a celulitida

Celulitidu tvoří vodní a tuková usazenina pod kůží, hluboké prohřátí tkání a následné pocení pomáhá odbourávat tyto vodní a tukové usazeniny, používání infračervené sauny urychluje jakýkoliv program proti celulitidě.

VII. Infračervený topný systém a relaxace

Snižuje svalové napětí, ztuhlost končetin, mírní bolesti. Ve studiích, které se zabývají ošetřením zubů je tento fenomén dokonce uveden jako anestetikum.
Přispívá k odstranění stresu za příjemné teploty.

iSolutions, s.r.o.
Tovární 1112
CZ-537 01 Chrudim IV
IČO: 274 80 224

PROČ SE INFRASAUNÁM ŘÍKÁ DOMÁCÍ LÉKAŘ

Za své pojmenování vděčí tato sauna účinkům infračervených paprsků, které působí léčivě na mnoho chorob či jejich bolestivých příznaků. ITS je možno použít při terapii následujících potíží:

klouby a šlachy (bolesti, neakutní záněty, revmatické potíže)
svaly(bolesti, po zátěžová únava, křeče)
bolesti páteře
krevní tlak (zvýšení nízkého a snížení vysokého tlaku)
záněty žil, křečové žíly
snížení otoků
snížení bolesti zubů a dásní
poškození kůže (odřeniny, řezné rány, popáleniny, proleženiny, urychlení hojení, zmenšení jizev)
kožní choroby (akné, lupenka)
péče o kůži (odstraňuje nečistoty a odumřelé buňky, vrací elasticitu, lesk měkkost a hebkost)
celulitida (hlubokým ohřevem následným pocením)
obezita (nejsnadnější způsob hubnutí, navíc ještě léčivý)
cukrovka
menstruační potíže
menopausa (snižuje nervozitu, mrazení, deprese, točení hlavy, bolesti hlavy a žaludku)
plicní choroby (astma, dětský zápal plic - v rámci prevence a rehabilitace)
detoxikace organismu (nejúčinnější ze všech známých způsobů detoxikace)
poruchy psychiky (stres, nespavost, porucha spánku, nervozita, bolesti hlavy)
zlepšení celkového stavu organismu (uvolnění napětí, předcházení chorobám obecně)

KONTRAINDIKACE

V případě že jste nemocní, konzultujte použití infrasauny se svým lékařem.
Pokud používáte jakékoliv léky, konzultujte se svým lékařem jakoukoliv možnou interakci léku s infračerveným sáláním.
Nedoporučuje se zvýšení teploty tělového jádra u lidí s léčbou adrenalinem, systémovým Lupuserytematosus nebo sklerózy multiplex.
Teplo se nemá používat 48 hodin po akutním poškození kloubního pouzdra, anebo do té doby než dojde k redukci teploty a otoku kloubu.
Pokud jsou otoky kloubů chronického charakteru.
Používání sauny je kontraindikováno u těhotných a pravděpodobně těhotných žen.
Kovový materiál, umělé klouby, kosti a jakékoli jiné chirurgické implantáty obecně odrážejí infračervené paprsky, a proto nejsou tímto systémem zahřívány. Nicméně je doporučena konzultace s lékařem před začátkem používání infrasauny.
Silikonové implantáty anebo silikonové protézy (nosu, uší) absorbují infračervené sálání. Přestože silikon taje při 200 °C a nemělo by to mít na jeho funkci žádný vliv. Je důležité kontaktovat, před používáním infrasauny svého lékaře.
Člověk s hemofílií, anebo s jakoukoli jinou předispozicí ke krvácivosti, nesmí používat infračervený topný systém, respektive jakékoli jiné tepelné procedury zvyšující vasodilataci cévního systému.
Samozřejmě kontraindikací je jakékoli další používání infrasauny u lidí, u kterých se jejich zdravotní stav zhorší.
Nepokoušejte se o osobní léčbu jakéhokoli onemocnění pomocí infračerveného systému bez supervize a doporučení vašeho lékaře.

iSolutions, s.r.o.
Tovární 1112
CZ-537 01 Chrudim IV
IČO: 274 80 224