

Волшебное тепло инфракрасной сауны

Чистая вода, свет и живительное тепло во имя восстановления здоровья и жизненных сил, снятия стресса и релаксации

История создания и принцип действия.

Уже многие тысячелетия человечество знает о целебном воздействии тепла на организм и все культуры мира признают терапевтическую ценность прогревания тела для улучшения здоровья, и долголетия. Достаточно вспомнить античные римские бани их парные помещения с горячими каменными стенами, использование в древнем Китае раскаленных каменных игл в акупунктурных методиках воздействия на организм человека, традиции мусульманских паломников.

Богата история русской бани, которую истари почитали за то, что после ее посещения снимается напряжение, восстанавливаются силы. Как писал русский историк Н.И. Костомаров: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас выпьет водки с чесноком или перцем, закусит луком и идет в баню париться». «У русских всего три доктора, притом первый доктор – русская баня», - писал датский посланник при дворе Петра I Юст Юль. Старая пословица гласит: «Если сауна, вино и смола уже не помогают, то болезнь можно считать смертельной».

20-й век ознаменован триумфальным шествием электрической каменки, отличительной особенностью которой является весьма поверхностный прогрев тела, без проникновения тепла внутрь. Поэтому для достижения оптимального оздоровительного и лечебного действия специалисты задались целью добиться эффекта глубинного проникновения тепла при тотальном прогреве организма. И в 60-х годах прошлого столетия с этой задачей успешно справился японский врач Тадаши Ишикава. Так была изобретена инфракрасная термокамера, в США она называется ИК-кабиной, у нас в быту чаще фигурирует название ИК-сауна.

Это изобретение сразу же было подхвачено в западном мире, и к настоящему времени мы имеем прекрасный хорошо изученный метод оздоровления и лечения, воплотивший технологические достижения Старого и Нового света. Инфракрасные нагреватели излучают тепловые волны средне- и длинноволнового спектра, по частоте сопоставимые с инфракрасным излучением человеческого тела. Именно этот узкий диапазон наиболее полезен для человека. Зарубежные специалисты называют его «*vital rays*» - «лучи жизни». Таким образом, инфракрасные тепловые волны в ИК-сауне являются естественным, абсолютно безопасным для человеческого организма воздействием. Самым большим и важнейшим для всего живого источником подобного теплового излучения, является Солнце. Инфракрасная сауна благодаря своим удивительным свойствам завоевала необычайную популярность во всем мире.

Итак, основанные на волновом методе передачи тепла – так же, как солнце – инфракрасные нагреватели практически не нагревают воздух, передавая тепло непосредственно телу человека. В тепловой кабине устанавливается температура 45-55 С, что в сочетании с естественной влажностью воздуха создаёт исключительно комфортные условия, которые позволяют принимать сеанс и детям, и пожилым людям, и даже тем, кто не ходит в традиционную баню и сауну из-за непереносимости жары Легко и не напрягаясь, всего за 30 мин непосредственного воздействия (или 2 раза по 15 мин) человек основательно пропотеваает в 2-3 раза интенсивнее, чем в обычной сауне при 100 С. Как оказалось, такая немудрёная процедура оказывает на человека поразительное

оздоровительное действие. В составе пота до 20% составляют шлаки, токсины, канцерогены и соли тяжёлых металлов, и приблизительно 80% воды (для сравнения – при посещении сауны пототделяемое содержит 95% воды и 5% твердых веществ). При этом организм превосходно очищается, появляется чувство лёгкости. В сочетании с гидротерапией процедуры в ИК-сауне дают поразительный омолаживающий эффект.

Лечебное действие

Механизм действия ИК-сауны очевиден: за счёт активизации процессов микроциркуляции, лимфотока, трофики прогреваемых тканей, всех процессов жизнедеятельности, а также активного выведения продуктов метаболизма мы можем говорить о применении метода как с оздоровительной целью, так и с лечебной (при воспалительных заболеваниях посещение ИК-сауны можно рекомендовать только в период ремиссии!) во многих областях медицины (сразу оговорюсь: безусловно, не идёт речь о монотерапии, однако, метод существенно поможет Вам при лечении больных со следующими заболеваниями).

1. При заболеваниях опорно - двигательного аппарата: артрозы, остеохондрозы, ушибы травмы, переломы. Человеческий организм - самовосстанавливающаяся система. За счет ускорения метаболического обмена улучшается питания суставов, тканей в области повреждения (причём и мышечной, и костной), что ведет к ускорению процессов репарации и регенерации, заживление ран, ушибов, травм, переломов, рассасывание гематом происходит гораздо быстрее.
2. Ожоги. Сеансы в ИК-термокамере позволяют уменьшить болевые ощущения от ожогов кожи и существенно ускорить процесс регенерации ткани, тем самым значительно сокращая сроки лечения ожоговых больных.
3. При нарушениях сердечно-сосудистой деятельности: регулярный приём процедур оказывает противотеросклеротическое действие, тем самым значительно уменьшает риск серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний, применение показано при начальных стадиях гипертонической болезни, (вне криза). У таких больных наблюдается снижение артериального давления за счёт активизации периферического кровообращения. Как дополнительный эффект можно отметить, что в процессе расширения сосудов происходит тренировка отвечающих за этот процесс мышц, в результате - стенки сосудов становятся более подвижными и эластичными. Вместе с тем во время сеансов в крови увеличивается количество эритроцитов, содержание гемоглобина, а значит и снабжение органов и тканей кислородом.
4. При заболеваниях почек положительное действие обусловлено уменьшением нагрузки на мочевыделительную систему за счёт выведения шлаков и токсинов путём обильного потоотделения.
5. Наблюдается положительное действие на функцию иммунной системы, повышается неспецифическая резистентность организма, уменьшается риск аллергических реакций и проявлений. В этой связи применение метода обосновано при частых простудных заболеваниях, посещение ИК-сауны делает гораздо более эффективным лечение заболеваний, для которых традиционно применяются тепловые методы, т.е. - бронхиты, пневмонии, воспалительные заболевания ЛОР-органов.

6. При заболеваниях органов пищеварения, там, где необходимо улучшить трофику тканей, процессы репарации, регенерации, а также при функциональных нарушениях пищеварения, дискинезиях желчевыводящих путей, толстого кишечника.
7. Положительное действие наблюдается при функциональных нарушениях со стороны нервной системы, устраняя бессонницу, стресс, нервозность, нервный тик.
8. Решение проблемы лишнего веса обусловлено тем, что, как известно, выработка пота требует затрат энергии (1г-от 500 кал) Таким образом, за один сеанс пребывания в ИК-сауне идёт потеря от 600-800 Ккал, что по энергозатратам приравнивается к 30-40 мин марафонского бега, и совершенно реально за курс до 10 процедур (2 раза в неделю) потеря веса 5-6кг.
9. При этом параллельно решается проблема целлюлита. А это, действительно, может быть очень серьёзная проблема (4 ст). Под воздействием внутреннего тепла, содержимое целлюлитных ячеек расщепляется на воду, жирные кислоты и растворённые в них шлаки и токсины, и затем выводится частично с потом, частично за счёт улучшения лимфодренажа. Конечно, целлюлит – проблема комплексная и одними сеансами в ИК-сауне с ней не справиться, но ИК-воздействие прекрасно дополняет и делает более эффективным любой массаж или гидроаппарат, любую антицеллюлитную программу или комплекс SPA-процедур.
10. Именно, выше перечисленные эффекты обуславливают широкое применение метода в косметологии. В ходе процедур активизация циркуляции крови в капиллярах кожного покрова под воздействием проникающего инфракрасного излучения и обильное потоотделение приводит к расширению и очищению пор кожи, даже тех, которые годами не функционировали, были забиты гримом или косметикой. Удаляются ороговевшие клетки эпидермиса, кожа становится гладкой, упругой, эластичной ещё и за счёт форсирования выработки коллагена в результате ИК-воздействия, разглаживаются морщины, размягчаются шрамы и рубцы, также уменьшаются растяжки (не застарелые). После такой процедуры кожа и лица, и тела максимально готова к проведению косметических процедур, массажей, антицеллюлитных и SPA- программ.
11. Все вышеизложенные эффекты делают очень популярным метод в спортивной медицине.

Благодаря своему уникальному воздействию на организм человека, ИК-сауна незаменима для подготовки первоклассных спортсменов:

- Резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведет к удалению подкожных целлюлитных отложений, что позволяет снижать вес накануне соревнований гораздо эффективнее, чем в паровой бане. Кроме того, сам процесс потоотделения требует от человеческого организма значительных затрат энергии. По расчетам, получасовой сеанс позволяет "сжечь" от 600 до 2400 килокалорий, что сопоставимо с пробегом минимум на 10 -15 км.
- Сеансы инфракрасного воздействия позволяют за короткое время в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок.
- Резкое увеличение кровотока в сосудах способствует ускорению метаболического обмена в организме, что ведет к увеличению мышечной массы после тренировок, в более короткий срок.
- Процедуры в ИК-сауне способствуют увеличению объема поступающих в ткани необходимых веществ, позволяют ускорить заживление травм, ушибов, переломов,

растяжений и рассасывают гематомы. Оказывает неоценимую помощь в профилактике простудных заболеваний.

- Активно выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов.
- Позволяет сократить реабилитационный период после соревнований.
- Эффективно снимает боль от травм, ликвидирует спазматические сокращения мышц (судороги).
- Обильное снабжение тканей кислородом дает эффект "допинга", но достигается естественным путем и не запрещено к применению.

Противопоказания.

- Острые воспалительные и инфекционные заболевания.
- Злокачественные и доброкачественные образования.
- Декомпенсированные состояния.
- Индивидуальная непереносимость фактора.

Рекомендации по применению инфракрасной сауны.

Продолжительность пребывания в ИК-кабине до 30 минут (оптимально- 2 раза по 15 мин) при температуре +45 – +55°C. Процедуры проводят через два дня на третий курсом до 10 процедур. Далее возможны поддерживающие посещения один раз в 7-10 дней.

- Принять теплый душ.
- Около 15мин. Париться.
- Затем 10-15 минут посидеть в покое, завернувшись в полотенце или халат, восполнить потерю жидкости (чай, вода).
- Повторное посещение кабины 15мин.
- Рекомендованная температура в кабине около 45 °С - 55°С.
- После посещения принять теплый душ (не холодный) во избежание мышечного напряжения.
- Необходимо восполнить потерю жидкости с помощью напитков и минеральных веществ за счет богатой ими пищи.
- Возможно однократное посещение кабины до 30 мин.
- После процедуры очень повышается эффективность пилинга, массажа, антицеллюлитных программ, SPA-процедур, гидромассажа.