

Infrarood Sauna

1. Wat is Infrarood straling?

Infraroodstraling bevat elektromagnetische golven die ook in het zonlicht zitten. Het infrarode gedeelte van het kleurenspectrum bestaat uit onzichtbaar licht en heeft een golflengte van $0,78 \mu\text{m}$ tot $1000 \mu\text{m}$. Mens en dier ervaart deze straling als warmtestraling.

In onderstaand deel van het spectrum onderscheiden we drie soorten straling: ultraviolet, het zichtbare licht en infrarood. Ultra violet en infrarood zijn voor het menselijk oog niet waarneembaar.



De drie soorten straling hebben elk een eigen golflengte. Die wordt uitgedrukt in micrometer (μm). Binnen het infrarood gedeelte van het spectrum bestaat nog een onderscheid in:

- Korte golf infrarood (IR-A): $0,78 - 1,40 \mu\text{m}$
- Middengolf infrarood (IR-B): $1,40 - 3,00 \mu\text{m}$
- Lange golf infrarood (IR-C): $3,00 - 1000 \mu\text{m}$

Infrarood is volkomen ongevaarlijk.

De UV- straling die in de zon zit, komt in het spectrum van de infrarood lampen niet voor.

2. Hoe werkt een infrarood sauna?

Infraroodstraling dringt zonder de huid te verhitten door in de bovenste huidlaag. Het effect is dieptewarmte, die door het lichaam wordt geabsorbeerd. De bloedcirculatie neemt toe, de huid doorbloedt beter. Bloedvaten in het onderliggende vetweefsel nemen dieptewarmte op, worden wijder en zorgen op deze manier voor een betere doorbloeding van het vetweefsel. De in de vetcellen opgeslagen vetzuren worden opgelost en verdwijnen langs het lymfe- systeem en de huid het lichaam. Kortom allerlei afvalstoffen verlaten het lichaam.

3. Wat is het verschil tussen een conventionele sauna en Infrarood?

In een conventionele sauna wordt de warmte via luchtcirculatie op het lichaam overgebracht. Dit vereist een zeer hoge omgevingstemperatuur van 85 tot 100 graden. Bij een infrarood sauna wordt het lichaam van binnen uit opgewarmd. Een temperatuur tussen de 40° en 60° het prettigst ervaren worden.

Omdat een infrarood sauna het lichaam van binnen naar buiten verwarmt zal een te hoge temperatuur niet prettig zijn.

De sloom makende hitte in een klassieke sauna is in een infrarood cabine afwezig.

Bij een conventionele sauna dient de cabine gesloten te zijn voor de werking. Bij een infrarood sauna kunt u de deur open laten en toch zult u merken dat de infrarood straling zijn werk doet.

4. Hoelang duurt het voordat de sauna op temperatuur is?

De tijd die de sauna nodig heeft om op de ingestelde temperatuur te komen varieert. Hoe hoger de ingestelde temperatuur, hoe langer het voorverwarmen duurt. Het is voor uzelf prettig als u in de sauna gaat zitten als deze op 30 graden is. U maakt dan nl al optimaal gebruik van de infrarood straling in uw lichaam. Uw lichaam wordt van binnen uit opgewarmd. Deze warmte staalt u weer uit, waardoor u meewerkt aan de verhoging van de temperatuur in de cabine, en de infrarood sauna dus eerder op temperatuur is. Wacht u tot de sauna op temperatuur is dan kan het temperatuursverschil onprettig zijn. Over het algemeen wordt een temperatuur tussen de 40° en 60° het prettigst ervaren worden.

5. Effect van Infrarode straling

De intense dieptewerking van infrarood straling stimuleert o.a. de stofwisseling en zorgt voor een intensive doorbloeding van huid, spieren en organen. Zuurstof en bouwstoffen worden beter door de spieren opgenomen. Toxische afvalstoffen zoals zware metalen, nicotine, lood, cholesterol en vet worden sneller uit het lichaam verwijderd. Het gevolg is een grondige reiniging van huid welke zachter, gladder en strakker wordt, betere doorbloeding spieren, organen en lichaam, soepelere spieren, een zachte gezonde huid en een algemeen gevoel van behaaglijkheid en welzijn. Door de lagere sauna temperatuur treedt ook geen irritatie van de huid op.

De zuiverende werking van de infrarood sauna heeft een positieve invloed op huidaandoeningen zoals acné, psoriasis en eczeem. Er is een positieve werking op menstruatie pijnen, fibromyalgie, reuma, spierpijnen, cirrose van de lever, cystitis, heupjicht, whiplash, striae, diabetes, varicosis of te wel spataderen, hemorroiden oftewel aambeien ect.

Omdat infrarood de doorbloeding bijna verdubbelt is er een positieve cardiovasculaire conditie, uw medicijnen bereiken de plaats van bestemming, daar waar ze nodig zijn, eerder en beter, het effect van en het rendement met medicijnen is daardoor veelal hoger, zuurstof en bouwstoffen bereiken beter de spieren en organen, ook is er een veel betere afvoer, cellulitis vermindert of verdwijnt hierdoor.

U verlies veel gewicht in de infrarood sauna, vocht dient aangevuld te worden. Transpireren vergt bovendien veel energie en zorgt daardoor voor een sterke calorieverbranding en een weldoende training van hart en bloedvaten. Calorieën worden niet door vocht aangevuld. De Infrarood stralers verlichten ook spier- en gewrichtspijnen zoals verstuiking, reuma, fibromyalgie en artritis, zowel spanning, zwelling als stijfheid van de spieren verbetert.

Doordat op het eind van een goede infrarood sessie de lichaamstemperatuur verhoogd wordt is de volkomen lichaamseigen reactie er verantwoordelijk voor dat de aanmaak van witte bloedlichaampjes verhoogd wordt. U krijgt op natuurlijke wijze meer weerstand en verschillende beginnende ziektes worden in de kiem gesmoord. De afweer tegen virussen en bacteriën versterkt. De totale weerstand verbetert aanzienlijk. U blijft gezonder, het is behalve preventief nog zeer aangenaam. Een regelmatig gebruik van de infrarood sauna houdt u heerlijk fit en gezond. Het is de ideale plek om even optimaal te ontspannen en nieuwe energie te "tanken" in een rustgevende omgeving. De ontspannende sessie vermindert ook stress.

6. Medische aspecten bij Infrarood

Infrarood sauna's zijn veilig voor de meeste mensen wanneer gehouden wordt aan de volgende richtlijnen:

- Voor ouderen, zwakkeren en kinderen is het aanbevolen de tijd korter en de temperatuur lager te houden.

- Bij dagelijks gebruik ook korter en minder warm. Zorg er wel voor dat u elke keer in ieder geval licht transpireert.
- Bij open wonden, oogziekten en temperatuur gerelateerde aandoeningen wordt gebruik afgeraden.
- Luister altijd goed naar uw lichaam.
- Blijf niet langer dan 30 minuten in de infrarood sauna.
- Rust zo'n 10 minuten zittend of liggend na een sauna gang.
- Drink mineraalwater voor en na de sauna gang.
- Verander regelmatig van houding daar dit het afvoerproces bevordert .
- Wanneer u in een niet goed gezondheid verkeert is gebruik de sauna dan alleen onder toezicht.
- Wanneer u zich zwak voelt of gevoelig bent voor warmte begin dan met kortere sauna sessies van 5 of 10 minuten .
- Mensen met meervoudige sclerose, verhoogde bloeddruk, overactieve schildklier of hartproblemen wordt aangeraden om eerst een dokter of gezondheidsspecialist te raadplegen.
- Mensen met een traag metabolisch systeem kunnen de sauna tot max. 2 maal per dag gebruiken(het beste in de ochtend en avond), Bij eenmaal daags gebruik is de avond meestal het best. In geval van ziekte is het het beste om een dagelijkse sauna gang in de ochtend te doen, dit is beter waneer de lichaamsactiviteit zoals bij ziekte hoger is dan normaal.
- Mensen met een snel metabolisch systeem zouden het sauna gebruik het best kunnen beperken tot zo'n 2 a 3 maal per week.
- Wanneer u een beginnend infrarood sauna gebruiker bent dan is het goed om niet meteen met een dagelijkse gang te starten maar dit langzaam op te bouwen.
- Een liter transpiratie vocht uit een IR sauna bevat ca. 20% afvalstoffen, bij een conventionele sauna is dat ongeveer 3%. Het is dan ook raadzaam om van tevoren en tijdens het gebruik van de infrarood sauna goed te drinken i.v.m. het afvoeren van afvalstoffen. Ook nadien dient u goed te drinken om het vochtpeil aan te vullen als dit noodzakelijk is.

7.Kleurentherapie en Infrarood

Kleurentherapie is een extra toevoeging aan een infrarood cabine om met verschillende kleurvibraties te kunnen werken. Deze kleurvibraties beïnvloeden uw gestel. U kunt de gekleurde lampen afzonderlijk instellen. Of deze om en om van kleur te laten verspringen. Natuurlijk is het ook mogelijk de normale witte lamp aan te doen om een boek, tijdschrift of krant te lezen. De werking van de verschillende kleuren licht:

Rood: rood activeert het hart en de bloedsomloop. Huidziekten en reuma worden positief beïnvloed door rood licht. Tevens worden de hersenen, longen en spieren positief beïnvloed. Bovendien werkt de kleur rood rustgevend

Geel: geel helpt bij maag en darmklachten. Geel zorgt voor een goede werking van de klieren en activeert het huidslijm. De kleur geel verschaft, behalve een gunstige werking op het humeur, een warm en behaaglijk gevoel.

Blauw: blauw werkt verkoelend en verfrissend. Het heeft een positieve uitwerking op slapeloosheid onrust en angst. Het zorgt voor een goede doorbloeding.

Groen: groen werkt rustgevend, verschaft zelfvertrouwen en geeft kracht. De kleur groen helpt bij zenuwkwalen, hoofdpijn, jicht en bij hoesten.

8.Aromatherapie en Infrarood

In de aromatherapie worden essentiële oliën gebruikt. U plaatst de houder met olie in de sauna en de geur wordt in de cabine verspreid.

Akkermunt : ontspannend, heilzaam bij luchtwegproblemen, hoofdpijn en migraine
Anijs: ontkrampend, bij hoesten en andere luchtwegproblemen
Citroen : verfrissend en vitaliserend, versterkt het immuunsysteem
Den : zuiverend, verdiept de ademhaling, gebruiken bij griep, verkoudheid en reumatische klachten
Eucalyptus : verlichtend en verhelderend, heilzaam bij verkoudheid en griep
Latschenkiefer: ontspannend, slijmoplossend, gebruiken bij o.a. luchtwegproblemen
Lavendel : ontspannend, rustgevend, gebruiken bij stress, vermoeidheid etc.
Lemongrass : verhelderend, activeert de geest
Niaouli : gebruiken bij pijnen en luchtwegproblemen
Palmarosa : stimulerend en regulerend, gebruiken bij vette huis, rimpels en huidinfecties
Pepermunt : verfrissend en reinigend, gebruiken bij o.a. hoofdpijn, migraine, dermatitis en Zenuwpijn
Petitgrain : rustgevend en versterkend, heilzaam bij stress, nerveuze spanningen en overmatige transpiratie
Rozemarijn : stimulerend, verfrissend, verbetert de doorbloeding, gebruiken bij o.a. spierpijn, winterhanden en wintervoeten
Sinaasappel : verfrissend en ontspannend, gebruiken bij vermoeidheid en stress.

9.Infrarood sauna gang

Drink 2 glazen mineraalwater alvorens de infrarood sauna binnen te gaan, u kunt sap of mineralen aan het water toevoegen als het water mineraal vrij is.

Gebruik een kleine handdoek om het zweet te verwijderen

Ventileer de sauna wanneer u deze gebruikt, dit ter voorkoming van mogelijke inademing van toxische gassen. In onze infrarood sauna's zorgt de ionizer voor dit ventilatie effect. Wanneer u een infrarood sauna zonder ionizer heeft kunt u gewoonweg de deur op een kier laten staan.

Met het van binnen uit verwarmen van het lichaam, dat na vier, vijf minuten begint, is de afvoer van toxische afvalstoffen via de huid actief zoals vet, zware metalen, nicotine, cholesterol ect. Na ongeveer acht minuten komt de innerlijke werking op spieren, slagaderen, aderen en gewrichten en na 25 minuten is het verhogen van uw weerstand goed op gang. Het is daarom aan te bevelen dat het gebruik van de infrarood sauna ongeveer 30 minuten duurt. De aangeraden temperatuur is 40° en 60°.

Op sommige dagen zult meer zweten dan andere dagen.

Wanneer u klaar bent neem dan een koude of warme douche maar niet heet!

Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van shampoos, conditioners en lotions direct na de sauna gang omdat de poriën dan vaak nog verwijd zijn en dus extra gevoelig voor toxische en chemische stoffen welke veelal in deze middelen als grondstof gebruikt worden.

Drink na het sauna gebruik een glas water en zit of lig rustig zo'n 10 minuten uit. Deze simpele stappen staan het lichaam toe om de volledige vruchten van de sauna gang te plukken.

Naarmate u gezonder wordt zult u sneller gaan zweten, Ook zal het langer gaan duren voordat u opwarmt in de sauna omdat het lichaam de hitte meer efficiënt ventileert en er ook minder toxische bacteriën en afvalstoffen aanwezig zijn om af te voeren.

10.Kosten

Als we uitgaan van een gemiddeld vermogen van 2000 Watt dan is het energie verbruik van een infrarood sauna ongeveer € 0,15 cent per sessie van 30 minuten. Hierbij hoort nog de opmerking dat de infrarood sauna praktisch nooit de gehele tijd op vol vermogen benut wordt en dat de energie binnenshuis blijft, dus niet verloren gaat.