ИНФРАЧЕРВЕНИ САУНИ!

За разлика от финландската сауна, в инфрачервената кабина не се развива такава висока температура и влажността е по-умерена (около 50-60%, за разлика от финландската – около 30%). В стените са вградени инфрачервени излъчватели, които загряват тялото в дълбочина и така спомагат за изхвърлянето на токсините. Процедурата е по-щадяща и се предпочита при сърдечно болни. **Клиенти които не са ползвали такива сауни очакват влизайки да бъдат „блъснати" от високата температура, като във финландските сауни!!** Едно от основните предимства на инфрачервените сауни е, че тялото се загрява локално, докато температурата на въздуха остава не по-висока от 50-60 °C, а влажността е ниска. Така натоварването за сърцето е по-малко, което позволява по-продължителен престой в сауната, сравнено с традиционните сауни. Тъй като дихателната система не е изложена на горещ въздух или висока влажност, дишането също не се затруднява. ***Топлинното излъчване*** е проста форма на предаване на топлина, при която енергията се предава чрез електромагнитни вълни, чиято дължина зависи от температурата на излъчвателя. Излъчва практически всяко тяло, като с повишаване на температурата намалява дължината на вълната. Все пак, най-голям дял в топлопредаването имат лъчите от инфрачервения спектър, с дължина на вълната от около 0.700 μm до 1 mm. Човешкото тяло също отделя топлина под формата на инфрачервени лъчи; излъчването е в целия IR диапазон, предимно в дълговълновата област, като максималната интензивност е при дължина на вълната около 10 μm.

С терапевтични цели, както например в инфрачервените сауни, се използват лъчи в диапазона от близки до видимата светлина (NIR, или „къси лъчи" – 0.7÷1.4 μm) до около 3 μm (влизащи в обхвата на „далечните" (FIR), дълги инфрачервени лъчи). Всеки тип инфрачервен нагревател излъчва в доста широк и непрекъснат спектър; ориентировъчно може да се направи следното разделение (стойностите са приблизителни):

Светещи излъчватели – тип „нажежаема лампа":

- 70% NIR (късовълнови);
- 24% MIR и FIR (средно- и дълговълнови);

SPASERVICEBG.COM

- 5% видима светлина;
- до 1% UV лъчи, които се поглъщат от стъклото на лампата

Несветещи излъчватели:

- предимно FIR, с дължина 3-4 μm;
- около 10% NIR, с дължина между 1.5 μm и тази на видимата светлина.

Проникването и абсорбцията на IR лъчите в кожата зависи от много фактори: структура, кръвооросяване, пигментация на кожата, дължина на вълната и др. Чрез кохерентни излъчватели (лазери) може да се постигне по-дълбоко проникване и прецизно фокусиране на лъча; такива устройства се използват в медицинските заведения. Масово използваните с терапевтични цели излъчватели са некохерентни; те въздействат върху по-голяма площ и загряват тялото повърхностно, като по-късите лъчи проникват по-дълбоко (до 2-3 mm) в кожата. Получената топлина се предава към вътрешните тъкани и органи (чрез директно топлопровеждане).

Тялото реагира на топлината, получена чрез инфрачервени лъчи, по същия начин, както на получената от горещия въздух или пара. Т.е. терапевтичният ефект е еднакъв с този от финландската сауна, като инфрачервената сауна натоварва по-малко сърдечносъдовата и дихателната системи. Съществен плюс е и значително по-ниското енергопотребление.

В традиционните топловъздушни бани нагретият от печката въздух, повече или по-малко наситен с пари, затопля помещението и хората в него. В инфрачервените сауни топлината идва от излъчватели, които нагряват директно тялото.

Безспорни са ползите за здравето ни от използването на инфрачервена сауна. Инфрачервените лъчи проникват дълбоко в тялото и подпомагат релаксацията и възстановяването ни след физически натоварвания, травми, болки в ставите, вирусни заболявания и др.

SPASERVICEBG.COM

Но знаем ли как да ползваме безопасно и същевременно максимално полезно инфрачервената сауна?

Ето съвети за правилна експлоатация и спазване нормите за безопасност при ползване на инфрачервена сауна.

Моля, предварително се информирайте от вашия лекар за здравословното си състояние. Ако не сте уверени, че здравословното ви състояние позволява да ползвате инфрачервена сауна, непременно се консултирайте с вашият лекар.

Ако по време на ползването на инфрачервената сауна почувствате неразположение или ви стане прекалено горещо веднага напуснете сауната.

1. Поставете температурният регулатор на сауната на оптимално ниво, например в интервала 40-50°C.

2. Оставете сауната да се загрее 10-15 минути и тогава влезте в нея.

3. След престой от 6-15 минути започва потоотделянето. Нашият съвет е да не престоявате в сауната повече от 30 минути.

4. Когато температурата в инфрачервената сауна достигне зададената от вас температура, нагревателните елементи автоматично се изключват и в последствие включват за поддържане на желаните градуси.

5. Вие сами можете да регулирате температурата в сауната или да осигурите достъп на свеж въздух, като отворите вратата или вентилационният отвор в тавана.

6. Можете да се наслаждавате на всички предимства на сауната и при отворена врата.

7. Когато се поти човек, организма му губи много течности, затова преди, по време и след престоя в инфрачервената сауна пийте много течности, за предпочитане вода.

8. Горещият или топъл душ преди сауна допълнително стимулира потоотделянето. Изпробвайте сауната без предварителен горещ душ и след

SPASERVICEBG.COM

такъв, за да определите кой начин ви харесва повече. Ако предпочетете да използвате сауната след горещ душ, преди да влезете в нея старателно се подсушете с кърпа, защото водата може да повреди дървото от което са направени пейките на сауната. След ползването на сауната непременно вземете душ, за да се освежите и свалите от себе си потта.

9. Не взимайте душ веднага след като сте използвали инфрачервената сауна. Поседете още известно време в нея при отворена врата и изключени нагреватели, докато престанете да се потите. В началото пуснете душа с по-топла вода и постепенно намалявайте температурата, за да охладите тялото си.

10. Използвайте най-малко три броя кърпи. На едната е препоръчително да седнете, втората се слага под стъпалата на краката, а с третата периодично се попива потта от тялото.

11. По време на престоя в сауната масажирайте травмираните или уморени мускули, за да подпомогнете оздравителният процес.

12. Не се хранете поне 1 час преди ползването на инфрачервената сауна. Най- добрият начин е да ползвате сауната на гладно, защото пълният стомах е предпоставка за възникване на неразположение.

13. Ползването на инфрачервената сауна преди сън ще ви помогне да се отпуснете, да заспите по-бързо и да се насладите на здрав и дълбок сън.

14. При първите симптоми на простудни и вирусни заболявания използването на инфрачервената сауна помага за укрепването на имунната система и намалява количеството но вирусите в организма. Консултирайте се с вашият лекар, ако се чувствате болни и искате да ползвате инфрачервената сауна.

15. За укрепване на мускулите и ставите стойте възможно по близо да нагревателните елементи.

16. Не използвайте инфрачервената сауна след интензивна тренировка или тежко физическо натоварване. Изчакайте 30 минути, за да може организма ви да отпочине и да се охлади.

SPASERVICEBG.COM

17. За да избегнете риска от пожар не оставяйте дрехи и кърпи в инфрачервената сауна.

18. За да избегнете риска от пожари или токов удар не докосвайте нагревателните елементи с метални предмети. Не пипайте с мокри ръце осветителните тела. Ако е необходима да се замени крушката, изключете осветлението, изключете сауната и тогава направете замяната.

19. Не пръскайте вода или пот върху нагревателните елементи, защото това може да доведе до късо съединение.

20. Не пускайте в инфрачервената сауна домашни животни.

Ето и няколко причини, поради които е опасно да ползвате инфрачервена сауна:

1. Ако имате открити рани.

2. Ако страдате от конюнктивит или други заболявания на очите.

3. Ако имате тежко слънчево изгаряне.

4. Ако вие сте възрастен човек, страдащ от сериозни заболявания, или бременна жена или малко дете. Деца до 6 години трябва да ползват инфрачервената сауна само в присъствието на възрастни.

5. Ако страдате от заболяване при което високата околна температура влияе неблагоприятно, например затлъстяване, сърдечни болести, диабет, високо или ниско кръвно налягане. В тези случаи непременно се консултирайте с лекар.

6. Не използвайте инфрачервената сауна ако сте употребили алкохол или медикаменти, защото това може да доведе до загуба на съзнание.

Спазването на тези прости правила ще ви гарантира безопасното ползване и максималното удоволствие от вашата инфрачервена сауна.

SPASERVICEBG.COM