

Infrarød sauna virkning

Derfor skal du bruge infrarød sauna

Fordelene er mange, når du sætter dig ind i en infrarød sauna. Læs mere om virkningen herunder. Undersøgelser og erfaringer viser, at en infrarød sauna gør meget godt for din krop. Den har en behagelig og afstressende virkning, som mange kender fra en normal sauna. Derudover hjælper den din krop til et langt bedre helbred. Og vi lover, at den ikke er farlig at bruge.

Hvad er det godt for?

En infrarød sauna har en god virkning på mange ting i din krop. Erfaringer og anmeldelser viser tydeligt, at en tur i den infrarøde sauna er sundt for kroppen. Saunaen opgraderer blodtilstrømningen betydeligt, mens kroppen udskiller store mængder affaldsstoffer.

Når du sveder i saunaen, forbrænder du kalorier. Faktisk kan du forbrænde op til 800 kalorier i løbet af en halv times behandling – og du slipper for løbeturen.

Derudover varmer de infrarøde kilder i dybden, så du får bugt med muskel- og ledsmerter. Det hele foregår behageligt og rart, mens du bare kan nyde varmen.

Virker det så? Erfaringer, undersøgelser og mere end én anmeldelse viser, at du opnår gode resultater ved jævnlig behandling i en infrarød sauna. Så læn dig bare tilbage og nyd varmen.

Hvor ofte ?

Hvor ofte må du bruge infrarød sauna?

Regelmæssig brug af en infrarød sauna er gavnligt på mange områder. Vi guider dig til det bedste resultat her.

En infrarød sauna er god til mange ting. Forkølelse, smerter i led, overvægt og forhøjet blodtryk er bare nogle af de ting, en infrarød sauna kan hjælpe dig af med.

Hvor lang tid du må bruge i en infrarød sauna afhænger af dit helbred.

Hvis kroppen er stærkt svækket, bør du nøjes med 4 til 5 minutter 2 til 3 gange om ugen. Herefter kan du langsomt øge til daglig behandling i længere tid ad gangen. Er du førstegangsbriker eller ved godt helbred, kan du bruge den i 20 til 30 minutter 2 til 3 gange om ugen. Herefter kan du øge forbruget til maksimalt en time dagligt.

Smertebehandling

Om smertebehandling og hvad infrarød sauna kan

Lider du af smerter i led, muskler eller andre kroniske smerter? Her kan infrarød sauna hjælpe dig. Infrarød sauna er en ny form for smertebehandling, som kan give dig en nemmere og mindre smertefuld hverdag.

Alternativ smertebehandling

Det kan godt løbe koldt ned af ryggen hos nogen, når de hører ordene "alternativ smertebehandling". Er det nu nogen, som prøver at sælge noget til dem, som er i desperat smerte?

Nej. Det er det helt enkelt ikke. For det her er ikke volapyk, men bevist i samtlige undersøgelser. Det virker! Vi skal nemlig tale om virkningen fra en infrarød sauna.

Fjerner stivhed og smerter – Og kalorier

En infrarød sauna går ind, og varmer dine muskler og led godt og grundigt op. Det er ikke en overfladisk varme, men i stedet trænger den helt ind i muskler og led. Her bliver disse varmet op, hvilket fjerner stivheden, og de smerter som følger med.

Det er sådan, at den infrarøde sauna får kroppen til at svede. Lige så snart den virkning sætter ind, så

udskiller kroppen en masse affaldsstoffer. Dette resulterer i, at du i en infrarød sauna forbrænder op til 800 kalorier på kun en halv time.

Varmen går samtidig ind, og gør din krop helt afslappet. Dette smitter af på dit sind, og du vil kunne mærke, hvordan dit humør bliver bedre. Derfor er en infrarød sauna også et rigtig godt middel til dæmpning af stress og depression.

En infrarød sauna er uden bivirkninger og smerter, og den er helt ufarlig.

Migræne

Lider du af migræne i din hverdag? Omkring 15% af den danske befolkning lider af kronisk migræne, hvilket går ud over både arbejdsliv og privatliv. Men hvad kan man gøre for, at migrænen ikke skal overtage ens liv?

Er du en af de 15 procent, som lider af kronisk migræne, så er der en række migræne behandlinger, som kan slå migrænen en anelse ned. Der er ikke en migræne behandling, som kan fjerne din migræne helt, men du kan behandle dig selv for migræne løbende, så migrænen ikke er så dominerende i din hverdag.

Alternativ behandling af migræne

Der findes forskellige former for alternative behandlinger mod migræne. Infrarød sauna er en af de behandlinger, som er effektive mod migræne.

Ved at benytte en infrarød sauna, varmer du kroppen godt op. Varmen fra en infrarød sauna går dybere ned i vævene end almindelig varme gør. Her udrenser saunaens varme de fleste affaldsstoffer via sveden, hvilket giver en bedre virkning, når migrænen skal lindres.

I en infrarød sauna er ca. 20% af din sved affaldsstoffer, hvorimod en almindelig sauna kun udskiller 3-4% affaldsstoffer i din sved. Derfor er den infrarøde sauna langt mere effektiv end en almindelig sauna.

Forebygger stress

Ofte ses det, at det er stress, som starter migræne. Migræne starter ofte pga. muskelspændinger, som skabes i en stressfuld hverdag. Her går den infrarøde sauna ind og får alle muskler i din krop til at slappe af. Den fjerner muskelspændinger, hvilket virker beroligende flere dage efter.

Med infrarød sauna kan du forebygge din migræne bedst muligt, og få mere ud af dit liv.

Psoriasis behandling

Lider du af hudproblemer som f.eks. psoriasis? Psoriasis er en kronisk hudsygdom, som består af røde og skællende pletter rundt på kroppen. Psoriasis kan skabe ledgener, som sjældne gange har ført til psoriasisgigt efterfølgende.

Der er ikke nogen kur mod psoriasis, men der er nogle forskellige behandlingsmetoder, som kan dæmpe den. Det kan en infrarød sauna.

Alternativ behandling af psoriasis

Infrarød sauna er en alternativ behandling af psoriasis. Saunaens varme snyder nemlig kroppen til at tro, at den har feber. Denne feber har en positiv effekt på immunsystemet, da infrarød sauna går ind, og øger kroppens blodcirkulation, hvilket tilføjer flere næringsstoffer til blodet.

Varmen fra saunaen går ind og skyller bakterier ud af det yderste lag af huden. Den lindrer samtidig arvævet, hvilket mindsker kløe fra psoriasis og andre hudproblemer som acne. Der bliver udskilt store mængder af affaldsstoffer, som skabes af den øgede svedmængde der kommer ud. Det skaber bedre iltning til cellerne, hvilket styrker cellernes bevægelse i kroppen.

Hvem må gå i infrarød sauna?

Infrarød sauna har en god virkning på hudproblemer og hjælper mod psoriasis. Men det er ikke alle der må bruge en infrarød sauna som behandling.

Det er dog langt de fleste må gå i en infrarød sauna, men hvis du er gravid, har pacemaker, har Lupus, eller tager receptpligtig depotmedicin så kontakt lægen inden.

Ellers må du benytte dig af infrarød sauna mod psoriasis, som en god lindring for huden.

Har du spørgsmål omkring infrarød sauna som alternativ behandling er du velkommen til, at kontakte os i dag.

Behandling af muskelsmerter

Lider du af led og muskelsmerter, som hæmmer dig i hverdagens aktiviteter? Det kan du nu selv behandle med en infrarød sauna.

Led og muskelsmerter er kroppens måde at sige stop på. Dine muskler og led bliver stive og hårde, hvilket kan mærkes, hver gang du bevæger dig. Derfor kan smerterne være meget hæmmende i hverdagens arbejde eller i din leg med børnene.

Men der er en måde, hvor du kan mindske dine smerter på. Dine led og muskler bliver blødt op af varme, hvilket gør bevægelsen af dem mindre smertefuld. Vi har lavet en infrarød sauna, som går ind og varmer dine muskler og led godt op. Det gør saunaen via de infrarøde stråler, som går helt ind i dine muskler og varmer dem op indefra og ud.

Behandling af muskelsmerter kan både bestå af massage, hvor din ømme muskel bliver varmet op af hændernes kraft eller via en infrarød sauna. I en infrarød sauna rammer du derimod hele kroppen på én gang, hvilket også påvirker dit sind positivt.

Ikke nok med at en infrarød sauna er god til dine muskel- og ledsmerter, så virker saunaen også som en form for cardio. Ved bare at sidde inde i saunaen i 30-60 minutter kan du forbrænde op til 900 kalorier. Saunaen udskiller nemlig gift- og affaldsstoffer, hvilket gøre din krop ren indvendig. I takt med, at alle affaldsstofferne udrenses, renses din hud også for acne og andre urenheder.

Er du træt af, at din livskvalitet bliver stoppet af muskel- og/eller ledsmerter, så kan du tage aktion nu, og købe en infrarød sauna hos os. Du kan mærke forskellen markant når du har brugt saunaen, og legen med børnene eller børnebørnene bliver sjovere.

Få din behandling af muskelsmerter direkte i dit hjem. Vi sælger også vores saunaer til blandt andre fitnesscentre, hvor medlemmerne kan benytte sig af saunaens varme stråler og få et ekstra skub til deres vægttab.

Gigt behandling

Kender du til en hverdag, hvor muskler og led gør ondt? Hvor fri bevægelse bliver hindret af smerter? Gigt i muskler og led hæmmer hverdagens sysler markant og forringer din livskvalitet.

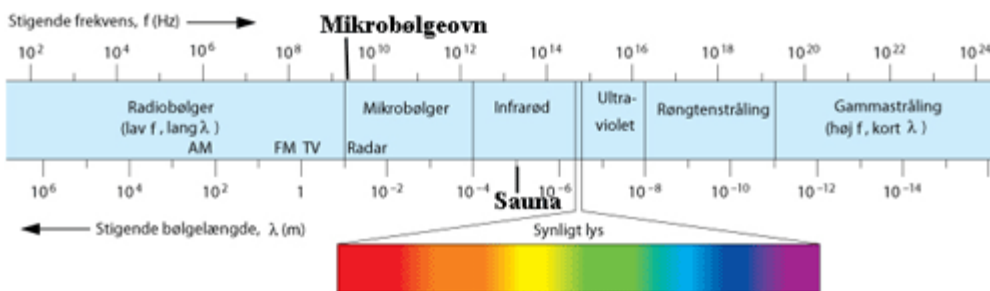
Vi har nu fundet en løsning på, hvordan du selv kan mindske dine smerter – Du kan nemlig få gigt behandling via en infrarød sauna.

Gigt er en betegnelse for sygdom i enten skelet, led eller muskler. Gigt får led, skelet og muskler til at gøre ondt, og er hæmmende for hverdagens gang. Dine muskler og led føles ikke fleksible, men derimod stramme og kolde. Derfor kan visse bevægelser gøre meget ondt, hvis du lider af gigt.

Slidgigt er en ledsygdom, som 8 ud af 10 mennesker rammes af, når de er over 50 år. Slidgigten kommer af, at brusken i leddene bliver tyndt og ujævnt, og til sidst forsvinder helt. Ledkapslen forkortes i processen, hvilket danner ledvæske. Ledvæsken gør leddene tykkere, og gigten begynder her at tage til.

Igennem en infrarød sauna kan du få alternativ behandling af gigt. Den alternative behandling går ind, og varmer dine muskler og led godt op. Det mindsker hævelsen i dine led, hvilket gør dine bevægelser

Det elektromagnetiske spektrum ses på figuren. Der er den sammenhæng imellem bølgelængden λ og frekvensen f , at $\lambda * f = c$ hvor c er lyshastigheden, $c = 300\ 000\ 000$ m/s. Det betyder, at når frekvensen bliver højere, bliver bølgelængden kortere.



Det elektromagnetiske spektrum

Det starter ved lange radiobølger, over mellem- korte-VHF og UHF. De højeste fjernsynskanaler ligger på UHF, som ender ved ca. 1 GHz, svarende til en bølgelængde på ca. 30 cm. Over det kommer så det område man kalder mikrobølger, hvor bl.a. mikrobølgeovne, parabol fjernsyn og radar ligger. Mikrobølgeovne til køkkenbrug er på bølgelængder er alle 12,2 cm svarende til 2,45 GHz (1 GHz = 1 000 000 000 svingninger pr. sek.). At denne bølgelængde er valgt skyldes, at der er passende indtrængningsdybde i vand, som vi og vore mademner ofte delvis består i, dvs. man kan varme mindre mademner igennem. Desuden blev der udviklet passende elektroniske kredse, som kunne give tilstrækkeligt energi på en bekvem måde (letvægts mikrobølge magnetronen). Dog er det en god ide at omrøre større portioner mikrobølgemad, hvis det er muligt.



Infrarød sauna

Frekvensen for infrarød stråling

Går man videre op i frekvens, og ned i bølgelængde, kommer man ved ca. 1000 GHz til det område, der hedder infrarød stråling. Her starter man nok med bølgelængder på ca. 0,3 mm eller $3 \cdot 10^{-4}$ m. Det infrarøde område går til synligt lys, som er området 400 nm til 700 nm, 1 nm er 10^{-9} m altså 100 000 gange kortere end den grænse jeg angiver for starten af infrarød stråling. I en stor del af det område vil man opfatte strålingen som varmestråling, f.eks. som det føles som strålevarme fra et bål eller en brændeovn, især nær det synlige område. På den anden side af det synlige område kommer ultraviolet lys, som bl.a. bevirker solbrændthed, røntgen og gammastråling.

Infrarød stråling er altså et område der er meget langt væk fra mikrobølgeområdet. Der er ikke skyggen af mikrobølgeovns virkning i opvarmningen af saunaen.



Klassisk finsk sauna

Infrarød opvarmning til nyfødte

Man bruger også infrarød opvarmning til nyudklækkede kyllinger, nyfødte smågrise, kuvøsebørn og mange andre steder. Opvarmningsmetoder svarende til denne infrarøde har været brugt i over 100 år i helsesammenhæng. En sauna er simpelthen et rum der opvarmes, normalt til en lufttemperatur på op omkring 90 °C, men det kan godt være noget mere. Alle saunaer er altså i fysisk forstand i det infrarøde område.

Opvarmningsmetoden kan være glødelamper på vægge eller saunaovne mm. Klassisk er det en ovn udenfor eller i rummet, som ofte var et rum af træ dækket med jord med en stenende af ovnen inde i rummet, som så giver varmen til rummet (det kan prøves i Finland, jeg har været i 125 °C der). Saunaer kendes også fra omtale i middelalderen her i landet.



Sauna med ovn både luftvarme og infrarød varme

Er ovnen i rummet med en skorsten op, vil trækket til ovnen sørge for luftfornyelse, så luften ikke bliver for fugtig. Der er principielt ingen forskel på opvarmningsmetoden, om det er en el-radiator beregnet til saunabrug, glødelamper, saunaovne med fastbrændsel, eller andre opvarmningsmetoder, men der er naturligvis stor reklamemæssig forskel. Tro ikke på reklamerne for de helbredende virkninger, papir er billigt, og sælgere vil gerne sælge, de skal faktisk leve af det, spørg din læge eller den forening, der støtter omkring din sygdom, hvis du er medlem.



Gammeldags infrarød sauna

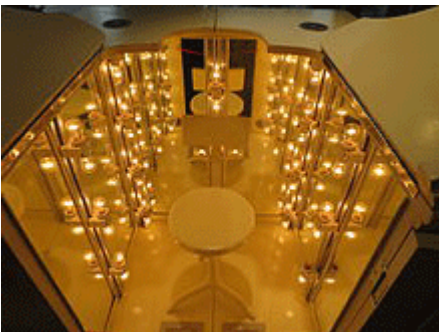
Infrarøde lamper i mere end 100 år

I en infrarød sauna kommer varmen som stråling, som opvarmer huden og luften, en gammeldagssaunaovn opvarmer luften, som så strømmer rundt. Jeg har bekendt med svedekasser med infrarøde lamper, de har været i brug i mindst 100 år. Forudsætningen for hvilken temperatur man kan tåle er, at saunaen ikke indeholder for fugtig luft. Når man sætter sig i en sauna bevirker varmen, at man sveder. Fordampningen af sveden køler huden, og holder derfor vores indre temperatur på omkring, eller meget lidt over det normale. I det varme rum sker der det, at hudens hårkar udvides, så der bliver større blodcirkulation. Dette gør kroppen for at få mere væske til huden for at øge fordampningen, og dermed kølingen. Det er derfor, at luften skal være tør. Iøvrigt, tag aldrig kæledyr med i sauna, de kan få problemer.

Luftfugtigheden i en sauna

Luftfugtigheden klares i de fleste tilfælde ved, at der er en ventilator udefra, der fornyr luften i passende tempo, eller passende ind- og aftræksriste. I en ganske almindelig gammeldags sauna er luften knastør i sig selv. Det der kan gøre luften fugtig, er fordampningen fra huden, og evt. når der hældes vand på de sten, der eventuelt er på saunaovnen. Så føles saunaen pludselig meget varm.

Er luften fugtig som f.eks. i et dampbad, bør temperaturen være noget lavere, fordi det er sværere at svede i fugtig luft. Kan man ikke svede nok, får man ildebefindende, dvs. hedeslag. Kommer vores celledetemperatur (levende væv) væsentligt over 42 grader, vil cellerne efterhånden dø (det er stort set det vi gør når vi koger æg), og man får livstruende skader. Det gælder også den levende hud.



Gammeldags infrarød sauna åben, kendt igennem over 100 år

Vær altid to personer i saunaen

Dine hjerneceller, og alt andet, bliver altså ikke overophedede så længe du føler, at du har det godt. Hvis man føler sig det mindste dårlig, skal man straks gå ud (og tage en omgang kold bruser, så huden bliver kølet ned. Spørg evt. din læge). Det er en god ide, hvis det er muligt, altid at være to personer, så man kan hjælpe hinanden i tilfælde af ildebefindende. Med hensyn til virkningen på din sygdom, er den rette person til at svare på dit spørgsmål din læge. Det gælder også spiralen. Jeg kan ikke forestille mig, at der skulle være specielle problemer omkring den, men spørg lægen. Han vil også kunne fortælle, hvad man ved om de faktorer der fremkalder og påvirker din sygdom. Også om saunaen har en bedrende virkning på din sygdom.

Vi har ingen speciel lægelig kompetence som fysikere. Jeg har til gengæld nogen erfaring med at gå i sauna, for jeg har gjort det regelmæssigt i mindst 30 år (90 °C lufttemperatur, de 60 °C du angiver, må være en termostatens justering). Anskaf evt. et sauna-termometer. Det behøver ikke at være særligt dyrt. Et stegetermometer kan i mange tilfælde være fint til måling af lufttemperatur).

Med venlig hilsen

og god fornøjelse med saunaen, og god bedring.
Malte Olsen