

Infrapunasaun- naudi tervist ja ilu!

Tänapäeva teaduse ja tehnika areng on teinud võimalikuks päikesekiirguse ühe osa – infrapunase kiirguse – kasutamise järjest populaarsemaks muutuvates infrapunasaunades. Infrapunase kiirguse toimet tervisele on eriti põhjalikult uurinud Jaapani, Hiina ja USA teadlased.

KAS INFRAPUNASAUN ON OHUTU?

Infrapunane kiirgus spetsiifilise lainepikkusega soojuskiirgus, mis kandub läbi õhu ja soojendab otseselt, s.t. ilma ümbritsevat õhku soojendamata. Soojus kantakse üle inimsilmale nähtamatule valguslainete kaudu. Infrapunane kiirgus ei oma seost ega sarnane ultraviolettkiirgusega, mis võib põhjustada päikesepõletust ja kahjustada nahka.

Infrapunasaunades tekitavad infrapuna kiirguse elemendid soojuskiirgust, mis vastab meie keha poolt väljakiirratavale infrapunaenergiale, mille tõttu kuni 93% nahale jõudvast infrapunasest kiirgusest neeldub meie organismis. Lähtudes uuringute tulemustest väidavad Jaapani ja Hiina teadlased, et parima ravitoimega on infrapunakiirgus lainepikkusega 2 – 25 mikronit, mis neeldub inimkeha kudedes kuni 10 mm sügavuseni – see on tervise seisukohast positiivne ning efektiivne toimesügevus. Põhiliselt soojenevad infrapunakiirguse toimel nahk ja nahaalused koed (pindmine rasvkude, lihased ja kõõlused). Infrapunakiirgus põletab ka nahaalust rasvakihti.

MILLE POOLEST ERINEB INFRAPUNASAUN TAVALISEST SAUNAST?

Kui tavaaun kasutatakse soojuse ülekandmiseks inimkehasele kuuma õhku, siis infrapunane kiirgus soojendab keha kudesid otseselt.

Ehkki infrapunasauna temperatuur on mõnusalt soe, püsides 35 - 45°C piires, on selle soojustoime sügavam ning efektiivsem. Lisaks on IPsaunal inimorganismile tervistav toime ja seda kasutatakse raviotstarbel.

Infrapunakiirgus neeldub otse kudedesse, kutsudes esile intensiivse higistamise ilma kõrge temperatuurist tuleneva ebamugavustundeta. Infrapuna saunas on higistamine, võrreldes tavaaunaga (mille temperatuur on enamasti 80-110° C) ligi 3 korda intensiivsem. Läbi higistamise vabanetakse mitmetest jääkproduktidest nagu toksiinid, alkohol, nikotiin, kolesterool ning potentsiaalsetest kaneroogeensetest raskemetallidest nagu tsink, plii, nikkel. Naha poordi puhastuvad, paraneb naha toonus, elastsus, tekstuur ja jume.

- Infrapunasauna madalam temperatuuritase sobib neile, kes peavad olema saunaprotseduuridega ettevaatlikud südameveresoonkonna haiguste tõttu.
- Ka ei koorma ega raskenda infrapunasauna hingamist, sest puuduvad liigne niiskus ja tavaauna kõrge õhuteperatuur.
- Neeldunud infrapunakiirgus kutsub esile soojuse leviku kogu kehas ning toimib rahustavalt.
- Infrapunasaun vähendab väsimust ja stressi.
- Lisaks on infrapunasauna mugavam kasutada, sest soojenemisaeg on lühike ja kasutuskulud väiksemad.

MILLISED ON INFRAPUNASAUNA PEAMISED POSITIIVSED, TERVISTAVAD TOIMED ORGANISMILE?

Infrapunasaun kulutab kilokaloreid, aidates kaasa rasvkoe vähenemisele. Organism vajab higi eritamiseks energiat: 1 g higi eritamiseks kulub 0,586 kcal. Ameerika Meditsiiniassotsiatsiooni ajakirjas konstateeritakse: ”Kõrgenenud temperatuurile mõõduka higistamisega reageeriv e. keskmise treenitusega inimene võib 30 min saunasviibise jooksul kaotada kuni 500g, mis vastab ligikaudu 300 kcal. Hea higistamisreaktsiooniga inimene võib seevastu pingutuseta kulutada keskmiselt 600 – 800 kcal, mis on võrdne 10 – 15 km jooksmisega. Kuigi kaotatud kaal taastatakse vee arvel, kulutatud kalorite hulk ei taastu”. Infrapunasaun on abiks neile, kes ei saa treenida regulaarselt, kuid soovivad kontrollida kaalu ning edendada tervist samaaegselt kehalise aktiivsusega.

Kalorite hulk, mida kulutab keskmine inimene, kehakaaluga 68 kg, 30 min jooksul:

Spordiala Kulutatud kcal

Sõudmine 600

Pikamaajooks 590

Jõuline reketimäng 510

Rinnuliujumine 300

Tennis (kiire mäng) 265

Jalgrattasõit 225

Golf 150

Jalutamine 150

Infrapunasaun 600 - 800

Infrapunasaun tugevdab südameveresoonkonda. Samaaegselt higi eritumisega toimuvad liigest soojusest vabanemiseks veel mitmed muutused. Südame löögisagedus ja – maht suurenevad ning süda pumpab läbi laiinenud veresoonte rohkem verd, saavutades seeläbi treeningule omased tulemused.

Saksa teadlaste poolt läbiviidud uurimuse andmetel paranes kõrgvererõhutõve I ja II staadiumi patsientidel peale ühetunnist infrapunasauna perifeerne verevarustus ja alanesid vererõhunäidud.

Infrapunasaun puhastab nahka, parandab naha väljanägemist, stimuleerib naharakkude uuenemist läbi naha verevarustuse ja ainevahetuse paranemise. Nahk muutub pehmeks, toonus ja elastsus paranevad. Kliinilised uuringud näitavad kiiremat paranemist akne, ekseemide, psoriaasi, nahapõletuse ja haavade puhul. Haavad paranevad kiiremini ja armid on väiksemad, täheldatud on keloidide pehmenemist.

Infrapunasaun kiirendab ka tselluliidi vähenemist. Infrapunakiirgus leevendab valu, laiendades perifeerseid veresoone. Meditsiinis on infrapunalampe kasutatud aastakümneid lihaskrampe – ja liigeseprobleemide raviks.

Paranenud tsirkulatsioon tagab pinges lihaste varustamise hapnikurikka verega ning ainevahetuse jääkproduktide eemaldumise. Tulemusena vähenevad lihaspinged, liigesjäikus ja aktiveeruvad keha loomulikud taastumisprotsessid.

Jaapani ja USA teadlaste uuringud kinnitavad infrapunakiirguse ravitoimet krooniliste tugi – ja liikumissüsteemi haiguste ning traumajärgses taastusravis. 45kraadise infrapunasauna järgselt paraneb kollageenkiudude venitatavus umbes 20-30%, mis on väga oluline liikumisravi läbiviimisel. Sportlastele on infrapunasaun suurepärane treeningueelne soojendus: lihaste ülepinge väheneb, liigeste paindumus ja liikuvus suureneb. Kehalise pingutuse järgselt kiirendab infrapuna aga taastumist, hapnikupuuduse korrigeerimist, parandab verevarustust, leevendab lihaspinget ja – valu.

Infrapunakiirgusel on ravitoime paljude haiguste puhul – nt reumatoidartriit, osteoartriit, krooniline kaela – ja alaselja valu jne. Ka sobib see ealiste muutustega kaasnevate probleemide, nt liigesjäikuse ja – valulikkuse leevendamiseks.

MILLISED ON ETTEVAATUSABINÕUD JA VASTUNÄIDUSTUSED INFRAPUNASAUNA KASUTAMISEL?

Eelnevalt oli juttu paljudest IPkiirguse positiivsetest toimetest ja uurimustulemustest, kuid enne infrapunasauna kasutamist tuleks jälgida järgnevaid nõuandeid:

1. Kui olete haige või on teie tervislik seisund ebaselge, konsulteerige arstiga. Iseseisvalt ei tohi infrapunasaunas ravida ühtegi haigust!
2. Ravimite tarvitamisel konsulteerige arsti või farmatseudiga, et välja selgitada võimalik muutus ravimi toimes infrapuna – energia tõttu.
3. Kogu keha haarava soojaprotseduuri järel on normaalse kehatemperatuuri taastumiseks vaja kuni 30 min.
4. Kui tervislik seisund peaks infrasauna kasutamisel halvenema, tuleb protseduur katkestada.
5. Üldised vastunäidustused: äge trauma, äge põletik, südameveresoonekonna puudulikkus, südamehaigus, vereringehäired, vere hüübivushäired, tursed, ulatuslikud armid, tundlikkuse häired, kasvaja ja tunnetuslik või suhtlusdefitsiit, mis takistab info edastamist protseduuril tekkinud düskomforti või valulikkuse kohta.
6. Ka raseduse korral on infrapunasaun vastunäidustatud.
7. Ägedate põletike (bursiit, artriit, tendoniit) ning nihestuse ja põrutuste korral on infrapunasaun esimese 48 tunni jooksul või kuni turse taandumiseni vastunäidustatud.
8. Metallplaadid, kunstliigesed või teised kirurgilised implantaadid reeglina peegeldavad infrapunakiiri ja seega ei soojene. Kui siiski peaks tekkima valuaisting, tuleb protseduur katkestada. Infrapunakiirgus neeldub silikoonis: silikoonist implantaadid võivad IPkiirguse toimel soojeneda. Arvestades, et silikoon sulab temperatuuril üle 200°C, ei tohiks infrapunasauna kasutamine mõjuda ebasoovitavalt, kuid siiski tuleks konsulteerida arstiga.

Infrapunasaun on üks võimalus – taastusravivahend, vahend esteetiliste kehahoolduste läbiviimiseks ja lõõgastumiseks ning üldise enesetunde parandamiseks.