



SAUNA sc, 30-418 Kraków ul. Zakopiańska 56

tel: 012 290-70-77, tel/fax: 012 290-70-07

kom: 509 214-959

www.saunasc.pl, biuro@saunasc.pl

INFORMACJA NA TEMAT PODCZERWONEGO SYSTEMU TERMICZNEGO

Spis treści

I - Bezpieczeństwo energii promieniowania podczerwonego

II - Tylko jedno urządzenie takiego rodzaju

III - Korzyści zdrowotne związane z promieniowaniem podczerwonym w raportach z całego świata:

- a) Bierny sercowo-naczyniowy efekt kondycjonujący
- b) Doskonałe zużycie kalorii i kontrola masy ciała
- c) Przypadki mięśniowo-szkieletowe
- d) Złagodzenie bólu
- e) Krążenie krwi
- f) Choroby tętnicy wieńcowej, stwardnienie tętnic i nadciśnienie
- g) Starzenie się
- h) Ucho, nos i gardło
- i) Skóra

IV - Przeciwwskazania

V - Krótkie wskazówki dot. wybranych przedmiotów zainteresowania:

- a) Utrata wagi
- b) Uroda
- c) Blizny na skórze
- d) Cellulitis
- e) Złagodzenie bólu
- f) Rany
- g) Biegacze
- h) Relaks i zadowolenie

VI - Wskazówki dotyczące użycia

PRZENOŚNY PODCZERWONY SYSTEM TERMICZNY

System napromieniowania ciepłego całego ciała:

Przełom w terapii promieniowania regeneracyjnego dzięki unikalnemu typowi przenośnego Podczerwonego Systemu Termicznego.

I. BEZPIECZEŃSTWO ENERGII PROMIENIOWANIA PODCZERWONEGO

Czy System Termiczny na Podczerwień jest dla mnie bezpieczny?

Co dokładnie oznacza ciepło promieniowania? Nie ma powodów do zmartwienia niema to nic wspólnego z promieniowaniem ultrafioletowym (które daje opaleniznę i uszkadza skórę) lub promieniowaniem atomowym (takim jak z bomby jądrowej). Ciepło promieniowania jest formą energii, która bezpośrednio ogrzewa obiekty poprzez proces zwany konwersją, bez konieczności ogrzewania powietrza znajdującego się pośrodku. Ciepło promieniowania jest nazywane także energią podczerwoną (IR). Część podczerwieni widma elektromagnetycznego podzielona jest na 3 odcinki ze względu na długość fali, mierzoną w mikronach lub mikrometrach (mikron = 1/1.000.000 metra): 0,076-1,5 mikrona = bliska; 1,5-5,6 = pośrednia; 5,6-1000 daleka podczerwień. Część podczerwieni widma elektromagnetycznego pojawia się bezpośrednio poniżej („infra”) światła czerwonego jako następnne najniższe pasmo energetyczne światła. To pasmo

światła nie jest widoczne dla oczu ludzkich, lecz można je zobaczyć za pomocą specjalnych kamer i następnie przełożyć na kolory widoczne dla naszych oczu. Możemy jednakże czuć ten rodzaj światła, odczuwając je jako ciepło. Nasze słońce wytwarza większość energii w części podczerwieni widma. Nasza atmosfera posiada "okno", które pozwala promieniom podczerwonym w zakresie 7-14 mikronów bezpiecznie osiągać powierzchnię ziemi. Kiedy jest ogrzana, ziemia wypromieniowuje promienie podczerwone w paśmie 7-14 mikronów z mocą szczytową przy 10 mikronach. W opinii dr Tsu-Tsaira Olivera Chi, przedstawionej w podsumowaniu mechanizmu działania urządzeń emitujących podczerwień nakierowaną na ludzkie ciało, promienie te są selektywnie absorbowane przez tkanki potrzebujące wspomoczenia w ich zdolności odtwórczej. Wewnętrzna produkcja energii podczerwonej normalnie zachodząca w naszych tkankach związana jest z różnorodnością reakcji uzdrawiających i może wymagać wzmocnienia do maksymalnego poziomu w celu zapewnienia jak najpełniejszej reakcji uzdrawiającej, możliwej w odbudowującej się tkance. Po wzmocnieniu tkanki do maksymalnego poziomu, pozostałe promienie przechodzą nieszkodliwie dalej. Zjawisko to zwane jest „absorpcją rezonansową”. Słońce jest głównym źródłem energii promieniowania, czego doświadczamy codziennie. Czy byliście kiedyś Państwo na zewnątrz w częściowo pochmurny wiosenny dzień, w temp. ok. 18 °C, czując się dość przyjemnie, kiedy nagle słońce zostało zasłonięte przez chmurę? Chociaż temperatura nie miała czasu spaść, poczuliście chłód, ponieważ chmura nie pozwoliła promieniom podczerwonym osiągnąć Was. Ciepło podczerwieni w danym systemie leczniczym jest właśnie takie, jak ciepło z naszego słońca, lub takie jak wytwarzane przez nasze ciało, kiedy spala ono paliwo, by nas ogrzać. Nasze ciała wypromieniowują energię podczerwoną przez skórę w paśmie 3-50 mikronów, przy czym największą moc mają przy 9,4 mikronach. Nasze dłonie emitują energię podczerwoną wartości pomiędzy 8-14 mikronów. Leczenie dłońmi, mające ponad 3.000-letnią tradycję w Chinach, zostało oparte na właściwościach uzdrawiających tych naturalnych promieni podczerwonych. Jogowie w Indiach również używają uzdrawiania dłońmi i zalecają je szczególnie w celu ulżenia przy zmęczeniu oczu. Sauna została spopularyzowana przez Finów, których stara religia wykorzystywała ją jako ceremonię umysłowego, duchowego i fizycznego oczyszczenia. Religia ta przeszła z Finami, kiedy migrowali oni z terenów na północny zachód od dzisiejszego Tybetu, w latach 5.000-3.000 p.n.e. do ich obecnego miejsca zasiedlenia w Finlandii. Dr Tadashi Ishikawa otrzymał patent na cyrkonowo-ceramiczne grzejniki podczerwone używane w niniejszych systemach termicznych w 1965 r., po pięciu latach prac w dziale badań i rozwoju Fuji Medical. Systemy termiczne oparte na tych grzejnikach były używane wyłącznie przez lekarzy w Japonii, aż do 1979 r., kiedy to zostały przekazane do publicznego zastosowania. Idea ta została obecnie dalej udoskonalona w Podczerwonym Systemie Termicznym, który jest sprzedawany w Stanach Zjednoczonych od 1981 r. Płyty, wytwarzające podobne promienie podczerwone stosowane są w szpitalach do ogrzewania nowonarodzonych dzieci. Grzejniki w tych Podczerwonych Systemach Termicznych emitują ok. jednej trzeciej swojej mocy w pośrednim paśmie podczerwieni, od 2-5,6 mikronów, dla super-głębokiej penetracji, i pozostałe dwie-trzecie w dalekim paśmie, od 5,6 do 25 mikronów, z tą częścią mocy wyjściowej równomiernie rozłożoną wokół 9,4 mikronowego punktu głównego szczytowej wydajności człowieka. Rozłożenie to maksymalizuje wyższą penetrację fal pasma pośredniego i łączy je z długimi falami, które wytwarzają wzmocnienie absorpcji rezonansowej wydajności zdrowej tkanki. Chińscy badacze uznali pasmo między 2-25 mikronami za najbardziej lecznicze. Źródłem ciepła podczerwonego w tych Systemach Termicznych jest w rzeczywistości piasek, ogrzany przez elektryczną cewkę oporową w nim zamkniętą. Jest to to samo luksusowe ciepło promieniowania, którym cieszymy się podczas wakacji na plaży. Piasek i cewka znajdują się w długiej, cienkiej rurze ceramicznej również dostosowanej do potrzeb naszego ciała. Ta cyrkonowo-ceramiczna rura emisyjna jest osłonięta metalową kratą pokrytą miękką powłoką z tkaniny zamszowej, i jest bezpieczna przy dotykaniu jej podczas pracy. Ostatnie publikacje takie jak „Cross Currents” Roberta O. Beckera, lekarza, wyszczególniają zagrożenia wynikające z ekspozycji na określone rodzaje pola elektromagnetycznego, takie jak te, występujące pod liniami wysokiego napięcia lub podczas pracy przed monitorami komputerowymi. Naukowcy japońscy przedstawili raport, iż ciepło promieniowania podczerwonego neutralizuje ujemne wpływy takich toksycznych źródeł elektromagnetycznych. Dane Systemy Termiczne zostały przetestowane i stwierdzono, iż wolne są od tzw. „toksycznych” pól elektromagnetycznych. Szwedzki Instytut Krajowy Ochrony przed Promieniowaniem wydał opinię, że grzejniki Systemu Termicznego nie są niebezpieczne.

II. TYLKO JEDNO URZĄDZENIE TEGO RODZAJU

Dlaczego dany Podczerwony System Termiczny jest taki unikalny? Wykorzystuje on energię promieniowania do bezpośredniego penetrowania tkanek ciała do głębokości ponad 4 cm. Jego wydajność energetyczna jest dostosowana tak ściśle do własnej energii promieniowania ciała, że nasze ciała absorbują blisko 93% fal podczerwonych, które

osiągają naszą skórę. Konwencjonalna sauna musi polegać wyłącznie na pośrednich sposobach ogrzewania: Po pierwsze, na konwencjonalnych (prądy powietrza), i następnie na przewodzeniu (bezpośredni kontakt gorącego powietrza ze skórą) w celu wytwarzania swojego efektu ogrzewającego na nas. W Podczerwonym Systemie Termicznym mniej niż 20% energii podczerwonej ogrzewa powietrze, pozostawiając ponad 80% dostępne do bezpośredniego przekształcenia się w ciepło w naszych ciałach. W ten sposób, system oparty na promieniowaniu podczerwonym może ogrzać użytkownika do dużo większej głębokości i dużo bardziej skutecznie niż sauna konwencjonalna, jako że jego wydajność energetyczna jest przede wszystkim wykorzystywana do przekształcania energii bezpośrednio na ciepło w nas, nie zaś do wytwarzania nadmiernie ciepłego powietrza, które następnie tylko powierzchniowo ogrzewa skórę. Ta zasadnicza różnica wyjaśnia wiele bezprecedensowych korzyści dostępnych poprzez Podczerwony System Termiczny, które nie są możliwe do osiągnięcia przy korzystaniu z konwencjonalnej sauny. Energia podczerwona zastosowana w tych systemach termicznych może wywoływać do 2-3 razy większą objętość potu, niż w saunie z gorącym powietrzem, przy działaniu w znacznie niższej temperaturze powietrza w zakresie 30 do 50 °C w porównaniu z 70 do 100 °C w saunach konwencjonalnych. Niższy zakres ciepła jest bezpieczniejszy dla tych osób, które niepokoją się o czynniki ryzyka dla układu sercowo-naczyniowego, na który ujemny wpływ mogą mieć wyższe temperatury spotykane w saunach wysokotemperaturowych starego stylu. Niemieccy badacze zgłosili korzystny wpływ długotrwałej ekspozycji całego ciała na podczerwień w dwóch grupach pacjentów z nadciśnieniem, których badali w 1989 roku, włączając 24-godzinny wzrost przepływu krwi obwodowej i spadek wysokiego ciśnienia krwi. Również wyraźnie przyjemniej jest oddychać powietrzem o 50-70 °C chłodniejszym niż w saunie. Ze względu na „przyjazny” użytkownikowi charakter, ludzie w sposób oczywisty wolą używać Systemów Termicznych i będą to kontynuowali na regularnych zasadach ze względu na łatwość oddychania dużo chłodniejszym powietrzem, i jednocześnie odczuwanie wybranego przez siebie ciepła, oraz ze względu na wyjątkowo dobre samopoczucie zgłaszane przez użytkowników jako efekt wynikowy. Systemy te mogą być używane nawet przy całkowicie otwartych drzwiach, jeśli jedynym wymaganym efektem ma być penetracja podczerwieni, lub jeśli wymagany jest bardzo chłodny zabieg bez pocenia się, jako rozgrzewka przed aktywnością fizyczną, w pełnej odzieży. Takie podejście może być wymagane przy rozgrzewce przed rozciąganiem się, pracą na zewnątrz, biegiem lub wyjściem na niską temperaturę. Systemy podczerwone są łatwiejsze i wygodniejsze do użycia niż tradycyjne sauny. Sauny z gorącym powietrzem wymagają długiego czasu nagrzewania - do 30-90 minut, co czyni je dużo mniej praktycznymi niż nowoczesne Podczerwone Systemy Termiczne, które rozgrzewają się w jedynie 5-10 minut od temperatury pokojowej. Są zwarte i wygodne do stosowania w warunkach domowych. Znacznie niższe koszty obsługi, powodują, że Podczerwony System Termiczny jest bardziej atrakcyjny niż zwykła sauna. 20-minutowa sesja, obejmująca 10-minutową rozgrzewkę w Saunie Podczerwonej kosztuje ok. 30 groszy (elektryczność). Dla porównania, sesja w całkowicie rozgrzanej saunie tradycyjnej kosztuje ok. 2,50 do 4 zł. Codzienne użycie Podczerwonego Systemu Termicznego zwiększy Państwa rachunek za elektryczność o jedynie ok. 9 zł miesięcznie w porównaniu do 75 - 120 zł miesięcznie w przypadku sauny konwencjonalnej, jeśli każda z nich używana jest przez 20 minut po rozgrzaniu. Dane Podczerwone Systemy Termiczne dają Państwu te same doświadczenia z promieniowaniem podczerwonym co w tradycyjnych łaźniach wigwamowych Indian Amerykańskich, pozwalając na korzystanie z nich w dużo wygodniejszy i łatwiejszy sposób, w intymnej prywatności swojego domu. Zalety oczyszczające, które zawsze przypisywane są tradycyjnym łaźniom parowym, są obecnie dostępne do codziennego oczyszczania bez czasochłonnego i nadmiernie pracochłonnego procesu ustawiania, którego wymaga zwykła sauna.

III. KORZYŚCI ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z PROMIENIOWANIEM PODCZERWONYM W RAPORTACH Z CAŁEGO ŚWIATA

Od ponad 25 lat naukowcy i klinicyści japońscy i chińscy prowadzili rozległe badania odnośnie leczenia podczerwienią i zgłaszali wiele prowokujących wniosków. W Japonii istnieje „Stowarzyszenie Podczerwieni” składające się z lekarzy medycyny i fizjoterapeutów, mające na celu dalsze badania i wsparcie korzyści zdrowotnych promieniowania podczerwonego jako metody leczenia. Ponad 700.000 podczerwonych systemów termicznych sprzedanych na Wschodzie do leczenia całego ciała, oraz dodatkowo 30 mln ludzi, których leczono miejscowo promieniowaniem podczerwonym na Bliskim Wschodzie, w Europie i Australii za pomocą lamp ustawionych na to samo pasmo 2 - 25 mikronów, które zastosowane zostało w Systemach Termicznych dla całego ciała. Terapia całego ciała przy pomocy podczerwieni jest stosowana od ponad 80 lat przez lekarzy niemieckich w niezależnie opracowanej formie.

BIERNY EFEKT KONDYCJONUJĄCY UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

Podczerwony System Termiczny umożliwia ludziom na wózkach, lub tym, którzy w inny sposób nie mogą lub nie chcą poddawać się programowi ćwiczeń fizycznych i poprawy kondycji, osiągnięcie efektu treningu w odniesieniu do układu sercowo-naczyniowego. Pozwala to również na większą różnorodność w trwającym programie treningowym. Wielu z nas, biegających, czynią to po to, by zwiększyć wydajność naszego układu sercowo-naczyniowego, nie zaś po to by zbudować okazałe mięśnie nóg. Regularne korzystanie z sauny może nakładać podobne obciążenie na układ sercowo-naczyniowy, i może być podobnie skuteczne jako sposób kondycjonowania układu sercowo-naczyniowego i spalania kalorii podczas regularnych ćwiczeń. Zgodnie z publikacją w „Journal of the American Medical Association”, 7 sierpnia 1981 r. Ze względu na głęboką penetrację (ponad 3-4 cm w głąb skóry) promieni podczerwonych wytwarzanych przez Podczerwone Systemy Termiczne, zachodzi efekt ogrzewania głęboko w tkankach mięśni i organach wewnętrznych. Ciało reaguje na ten efekt głębokiego ogrzewania poprzez wywoływane przez podwzgórze zwiększenie zarówno pojemności wyrzutowej jak i częstotliwości akcji serca. Ten korzystny dla serca stres prowadzi do widocznego potem efektu treningu i poprawy kondycji układu sercowo-naczyniowego. Badania medyczne potwierdzają, że korzystanie z sauny zapewnia poprawę kondycji układu sercowo-naczyniowego, ponieważ ciało pracuje by się ochłodzić, co obejmuje zwiększenie częstotliwości akcji serca, pojemności minutowej serca oraz szybkości przemiany materii. W charakterze potwierdzenia wagi tej formy poprawiania kondycji układu sercowo-naczyniowego, szeroko zakrojone badania NASA na początku lat 80-tych doprowadziły do wniosku, że stymulacja podczerwienią funkcji układu sercowo-naczyniowego byłaby idealną metodą podtrzymania kondycji układu sercowo-naczyniowego astronautów amerykańskich podczas długich lotów w przestrzeni kosmicznej. Stwierdzono, że przepływ krwi podczas hipertermii całego ciała wzrasta z normalnych 5-7 kwart na minutę do nawet 13 kwart na minutę. Lata 80-te były dekadą klas aerobiku i wielomilowych biegów. Było jednakże coś elitarnego w sposobie, w jaki takie ćwiczenia zalecano: tylko wytężony wysiłek da wyniki, musisz doprowadzić częstotliwość akcji serca do wartości pomiędzy X i Y, jedyną drogą było „pójście na całość”. I takie nakazy powodowały, że większość „prawdziwych” ćwiczących była młodymi i zgrabnymi zaczynając te ćwiczenia. Wielu, wielu Amerykanów przyłączyło się do tego fitnessowego szaleństwa, ale prawdopodobnie tyleż samo odpadło po drodze. Jak już mówiliśmy, ostatnie badania wskazują, że nie trzeba biegać maratonów, by mieć lepszą figurę - że spalanie po prostu 1.000 kalorii tygodniowo wystarczy. Wszystko jest dobre, co prowadzi do spalania tych kalorii. Publikacja w Wellness Letter, październik 1990 r., Uniwersytet Berkeley w Kalifornii.

DOSKONAŁE ZUŻYWANIE KALORII I KONTROLA MASY CIAŁA

W podręczniku Guytona do Fizjologii Medycznej, znajdujemy informację, że wyprodukowanie jednego grama potu wymaga 0,586 kcal. Cytat JAMA, do którego odniesienie znajduje się powyżej, idzie dalej w swoich stwierdzeniach: Osoba poddana umiarkowanemu kondycjonowaniu może w łatwy sposób wypocić 500 g w saunie, używając prawie 300 kcal - równoważność biegu na 2-3 mile. Osoba kondycjonowana ciepłem, może łatwo wypocić ok. 600-800 kcal bez ujemnych skutków. Podczas gdy masę utraconej wody można uzupełnić poprzez nawodnienie, zużytych kalorii już nie. Ponieważ Podczerwony System Termiczny pomaga wytwarzać 2-3-krotnie więcej potu niż w saunie z gorącym powietrzem, wpływ tego na zwiększone zużycie kalorii robi duże wrażenie. Zakładając, że sauna, jak wg JAMA, trwa przez 30 minut, można dokonać szeregu ciekawych porównań. Dwie z najbardziej zużywających kalorie form ćwiczeń to wiosłowanie i bieg maratoński. Szczytowe zużycie na maszynie wiosłarskiej lub podczas biegu maratońskiego wynosi ok. 600 kcal w 30 minut. Podczerwony System Termiczny może zwiększyć ten efekt od „lekkiego stopnia” do 250% poprzez spalanie od 900 do 2400 kcal podczas 30-minutowej sesji. Podczerwony System Termiczny może w ten sposób zastąpić zużycie energii równe temu, które następuje podczas 6-9-milowego biegu, tylko podczas jednej sesji. Podczerwony System Termiczny może w ten sposób odgrywać decydującą rolę zarówno w procesie kontroli masy ciała jak i poprawie kondycji układu sercowo-naczyniowego. Mogą to łatwo docenić ci, którzy nie ćwiczą i którzy nie mogą ćwiczyć, chociaż chcą stosować skuteczny program kontroli wagi i zachowania zgrabnej sylwetki i chcą korzyści, które regularne ćwiczenia mogłyby wnieść do takiego programu.

CHOROBY MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE

Sukcesy zgłaszane w przypadku leczenia podczerwienią przez naukowców japońskich:

- Zapalenie stawu żuchwowo-skroniowego
- Urazowe zapalenie stawów
- Następstwa urazu
- Nerwoból związany z wysunięciem dysku

- Słuczenie mózgu - przyspieszone leczenie
- Napięcie barku - rozluźnienie
- Złamanie kompresyjne - Przykład: ból ustał na 3 dni przy tylko jednym seansie leczniczym
- Wstrząs rdzeniowy - odwrócenie wstrząsu pourazowego
- Napięcie mięśni - rozluźnienie
- Ból mięśni po ćwiczeniach fizycznych - zasadnicze znaczenie dla uczestniczących w zawodach sportowców
- Ostre dnawe zapalenie stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, zwyrodnieniowa choroba stawów - w każdej z tych chorób znaczna ulga lub poprawa
- Ból barku - ulga lub eliminacja
- Skurcze mięśni - zmniejszone lub wyeliminowane
- Bóle lędźwiowo-krzyżowe - ulga
- Zrosty - wydłużone lub łatwiej eliminowane; są to powszechnie występujące u czynnych sportowców zespoły pourazowe lub powtarzające się zespoły obciążeniowe
- Zapalenie kaletki - usunięcie

Praktykujący lekarze korzystają z ciepła promieniowania podczerwonego w celu leczenia urazów stawów i więzadeł, uszkodzeń powysiłkowych, zapalenia kaletki, chorób obwodowego układu naczyniowego, zapaleń stawów i bólów mięśniowych zgodnie z Encyklopedią Nauki i Technologii McGraw/Hill.

Dr Masao Nakamura z Kliniki Medycznej O&P w Japonii poinformował o wielkim sukcesie w dziedzinie leczenia podczerwienią w przypadku chorób:

- Odgięciowy uraz kręgosłupa szyjnego
- Menopauza
- Szttywność barku
- Reumatyzm
- Problemy żołądkowo-jelitowe
- Rwa kulszowa
- Zapalenia stawów
- Bezsennaść
- Trądzik
- Choroby uszu
- Reumatoidalne zapalenie stawów

Studium przypadku ze Szwecji, 70-letni mężczyzna z reumatoidalnym zapaleniem stawów jako wtórnym w stosunku do ostrego gośca stawowego. Osiągnął już toksyczny limit blokad ze złota i jego OB ciągle wynosił 125. W ciągu 5 miesięcy stosowania Podczerwonego Systemu Termicznego, jego OB spadł do jedynie 11. W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów u 14-letniej Szwedki, która nie mogła swobodnie schodzić ze schodów ze względu na ból w kolanach od czasu, kiedy skończyła 8 lat, lekarze reumatolodzy powiedzieli jej matce, że córka w ciągu 2 lat będzie jeździła na wózku, jeśli odmówi leczenia złotem i terapii kortykosteroidami. Jednakże, po 3 sesjach leczenia w saunie z promieniowaniem podczerwonym, zaczęła stawać się bardziej sprawna ruchowo i w konsekwencji zajęła się tańcem ludowym, bez pomocy konwencjonalnego leczenia stosowanego przy ozdrowieniu. Próby kliniczne w Japonii mówiły o pomyślnym rozwiązaniu w przypadku siedmiu na siedem przypadków reumatoidalnego zapalenia stawów, leczonych za pomocą terapii całego ciała podczerwienią. Te studia przypadków i próby kliniczne wskazują, że gwarantuje się prowadzenie dalszych badań nad zastosowaniem terapii całego ciała podczerwienią przy opiece nad pacjentami z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Poniższe stanowi podsumowanie z „Therapeutic Heat and Cold”, 4-te wydanie, ED. Justus F. Lehmann M.D., Williams and Wilkins, rozdział 9 i wnioski z danych tam zawartych. Ogólnie rzecz biorąc, przyjmuje się, że ciepło wywołuje następujące pożądane skutki terapeutyczne:

- Zwiększa rozciągliwość tkanek kolagenowych.

Tkanki ogrzane do 45 °C i następnie rozciągnięte wykazują nieelastyczne trwałe wydłużenie o ok. 0,5-0,9%, które pozostaje po usunięciu rozciągania, a które nie występuje w tych samych tkankach, kiedy są rozciągane przy normalnej temperaturze tkanek. Tak więc, 20 sesji rozciągania może spowodować 10-18% zwiększenie długości tkanek w ten sposób ogrzanych i rozciągniętych. Efekt ten jest szczególnie cenny w pracy z więzadłami, torebkami stawowymi, ścięgnami, powięziami i błoną maziową, które zbliżnowały, zgrubiały lub skurczyły się. Takie rozciąganie w temp. 45

°C powoduje dużo mniejsze osłabienie rozciągniętej tkanki dla danego wydłużenia niż podobne przedłużanie wykonywane w normalnej temperaturze tkankowej. Zacytowane eksperymenty wyraźnie wykazały, że długie silne rozciąganie może powodować znaczne trwałe wydłużenie, kiedy stosowane jest ciepło wraz z rozciąganiem lub ćwiczeniami ruchowymi, które są także bezpieczniejsze niż rozciąganie tkanek w normalnej temperaturze tkankowej. Ten bezpieczniejszy efekt rozciągania ma zasadnicze znaczenie dla właściwego treningu czynnych sportowców, tak by zminimalizować ich czas „wyłączenia” ze względu na urazy.

Bezpośrednio zmniejsza sztywność stawów

Wystąpiło 20% zmniejszenie sztywności w temp. 45 °C w porównaniu z 33 °C w reumatyzmie stawów palcowych, odpowiadające doskonale zarówno subiektywnej jak i obiektywnej obserwacji sztywności. Każdy zesztyniały staw i zgrubiałe tkanki łączące winny reagować w podobny sposób.

Rozluźnia skurcze mięśni

Długo obserwowano możliwość redukcji za pomocą ciepła skurczy mięśni, będących dolegliwością wtórną w stosunku do stanów szkieletowych, stawowych lub neuropatologicznych. Taki rezultat jest prawdopodobnie wynikiem połączonego efektu ciepła na zarówno pierwotne jak i wtórne doprowadzenia z komórek wrzecionowatych i z jego wpływów na organy ścięgna Golgiego. Te efekty wytwarzane przez każdy z tych mechanizmów, wykazały swój szczytowy wpływ w ramach zakresu temperatury leczniczej, uzyskiwanej z ciepła promieniowania.

Powoduje złagodzenie bólu

Ból można złagodzić poprzez zmniejszenie towarzyszących lub wtórnych skurczy mięśni. Ból jest także związany z niedokrwieniem ze względu na napięcie lub skurcz, co może zostać złagodzone za pomocą przekrwienia wytwarzanego za pomocą wywołwanego ciepłem rozszerzenia naczyń, powodując tym samym przerwanie pętli sprzężenia zwrotnego, w którym niedokrwienie prowadzi do dalszych skurczy i jeszcze większego bólu. Wykazano, iż ciepło redukuje odczuwanie bólu poprzez bezpośrednie działanie na oba wolne zakończenia nerwowe w tkankach i na nerwach obwodowych. W jednym przypadku stomatologicznym, powtarzające stosowanie ciepła, doprowadziło w końcu do usunięcia całej reakcji nerwu na ból powstający z miazgi zębowej.

Ciepło może zarówno prowadzić do zwiększonego wytwarzania endorfiny i wyłączenia tzw. „bramki kręgowej” Melzacka i Walla, przy czym każde z tych zjawisk może zmniejszać ból.

Zwiększa przepływ krwi

Ogrzewanie jednego obszaru ciała wytwarza odruchowe rozszerzenie naczyń w odległych obszarach ciała, nawet w przypadku braku zmiany w temperaturze głębokiej ciała; t.j. ogrzewając jedną kończyną, również w jej parze zachodzi rozszerzenie naczyń; ogrzewając przedramię również w obu kończynach dolnych rozszerzą się naczynia; ogrzewanie przodu tułowia spowoduje także rozszerzenie się naczyń w dłoniach. Ogrzewanie mięśni wytwarza zwiększony poziom przepływu krwi, podobny do tego, jaki powstaje podczas ćwiczeń. Wzrost temperatury powoduje zwiększony przepływ krwi i rozszerzenie bezpośrednio naczyń włosowatych, tętniczek i żył, prawdopodobnie w wyniku bezpośredniego działania na ich mięśnie gładkie. Uwolnienie bradykininy, uwolnionej w wyniku działania gruczołów potowych, również powoduje zwiększony przepływ krwi i rozszerzenie naczyń. Hipertermia całego ciała, z wynikowym wzrostem temperatury wnętrza ciała, dalej wywołuje rozszerzenie naczyń poprzez wywołwany przez podwzgórze spadek napięcia współczulnego przy zespoleniu tętniczo-żylnym. Rozszerzenie naczyń jest także wywoływane przez odruchy aksonowe oraz przez odruchy, które zmieniają równowagę naczynioruchową.

Pomaga we wchłanianiu nacieków zapalnych, obrzęków i wysięków. Zwiększone krążenie obwodowe zapewnia przenoszenie konieczne do wspomżenia usuwania obrzęków, co może pomóc w zakończeniu stanu zapalnego, zmniejszeniu bólu i przyspieszeniu procesu zdrowienia.

Coraz częściej stosowany jest w terapii nowotworowej. Jest to nowa i eksperymentalna procedura. Jest bardzo obiecująca w niektórych przypadkach, jeśli jest właściwie stosowana. Naukowcy amerykańscy wolą ostrożne monitorowanie temperatury guza; podczas gdy sukcesy zgłaszane w Japonii, nie wspominają o takim środku ostrożności.

W Ameryce sprzedano ponad 7.000 Podczerwonych Systemów Termicznych, i leczenie podczerwienią staje się obecnie wiodącą linią opieki w przypadku uszkodzeń tkanek miękkich, promując zarówno ulgę w przypadkach chronicznych,

trudnych do leczenia „stałych” chorób, a także przyspieszając zdrowienie nowszych uszkodzeń ciała.

Miejscowa terapia podczerwienią z wykorzystaniem lamp ustawionych na długość fali 2-25 mikronów, jest stosowana do leczenia i zmniejszania bólu w ponad 40 znanych Chińskich Instytutach Medycznych. Badacze zgłaszają ponad 90% sukces w podsumowaniu badań chińskich, oceniających wpływ leczenia podczerwienią na:

- Uszkodzenia tkanek miękkich
- Zapalenia około stawów barku
- Bóle miesiączkowe
- Wypryski z infekcją
- Porażenie nerwu twarzowego
- Zapalenie pęcherzyka żółciowego
- Zapalenie miedniczne
- Grzybice
- Bóle lędźwiowe
- Rwa kulszowa
- Neurodermit
- Infekcje pooperacyjne
- Biegunka
- Neurastenia
- Dziecięce zapalenie płuc
- Odmrożenie ze stanem zapalnym

Naukowcy japońscy, jak w swojej książce „Leczenie podczerwienią” przedstawia dr Yamajaki, uzyskali następujące, prowokujące do myślenia, wyniki w przypadku stosowania podczerwonych systemów termicznych na całe ciało:

- Oparzenia - złagodzenie bólu i przyspieszenie czasu zdrowienia, przy mniejszych bliznach.
- Wysokie ciśnienie krwi - bezpieczne w zakresie 40-50 °C, regularne stosowanie pomaga w jego obniżeniu
- Niskie ciśnienie krwi - sauna uczy ciało, jak je podnieść
- Uszkodzenie mózgu - przyspieszone gojenie w przypadku stłuczeń mózgu
- Poprawa pamięci krótkotrwałej
- Odwroćcie raka języka
- Toksyczne pola elektromagnetyczne - zneutralizowane wpływy
- Krwotoki mózgowie - zdrowienie jest zarówno przyspieszone jak i znacznie rozszerzone.
- Uszkodzenia tkanek miękkich w wyniku wypadków samochodowych - stosowane były codzienne sesje, aż do uzyskania najlepszego zdrowienia; następnie systemy termiczne były stosowane do leczenia chronicznych pozostałości. Efekt kontrolowania bólu przy chronicznych pozostałościach takich urazów trwał trzy dni, zanim konieczna była następna sesja.
- Zapalenie stawów, ostre i chroniczne - znaczna ulga
- Dnawe zapalenie stawów - złagodzenie
- Reumatoidalne zapalenie stawów - ulga
- Objawy menopauzy - ulga w przypadku dreszczy, nerwowości, depresji, bólów głowy i brzucha.
- Utrata masy ciała - po pierwsze poprzez pocenie się i zużycie energii koniecznej do produkcji potu, i następnie poprzez bezpośrednie wydalanie tłuszczu.
- KRAŻENIE KRWI - Wszystkie z poniższych schorzeń mogą być w pewnym stopniu związane ze słabym krążeniem krwi, i dlatego też mogą dobrze reagować na zwiększone rozszerzenie naczyń obwodowych przy stosowaniu podczerwieni:
- Zapalenie stawów
- Rwa kulszowa
- Bóle pleców
- Hemoroidy
- Napięcie nerwowe
- Cukrzyca
- Przemęczenie mięśni u dzieci
- Żylaki

- Owrzodzenia nóg i odleżyny - których nie udało się wyleczyć konwencjonalnymi metodami
- Obrzęki pooperacyjne - leczenie za pomocą podczerwieni było tak pomyślne, że pobyt w szpitalu został skrócony o 25%
- Choroba przewężeniowa układu obwodowego - „Celem jest utrzymanie optymalnego natężenia przepływu krwi do chorej części ciała. Ogólnie rzecz biorąc, temperatura winna być utrzymywana na najwyższym poziomie, który nie powoduje zwiększenia niezgodności krążeniowej powstającej w przypadku sinicy i bólu.” -Therapeutic Heat and Cold, str. 456-457.
- Zapalenie nerwu
- Zapalenie kaletki
- Reumatyzm
- Naciągnięte mięśnie
- Zmęczenie
- Zadrapania
- Skurcze menstruacyjne
- Bóle żołądka
- Choroba tętnicy wieńcowej, stwardnienie tętnic i nadciśnienie

Fińscy naukowcy, mówiąc o regularnym stosowaniu konwencjonalnych saun, stwierdzają, że istnieją liczne dowody sugerujące, że naczynia krwionośne regularnych użytkowników sauny pozostają elastyczne i giętkie dłużej, ze względu na regularne rozszerzanie i zwężanie naczyń krwionośnych, wywoływane przez korzystanie z sauny.

Niemieccy uczeni - lekarze przedstawili w „Dermatol Monatsschr” w 1989 r. wyniki badań, mówiące, że pojedyncza sesja hipertermii całego ciała wywołanej podczerwienią, trwająca ponad jedną godzinę, może mieć jedynie korzystny wpływ na osoby z nadciśnieniem I i II stopnia. Każdy pacjent doświadczył wzrostu temperatury głębokiej ciała do max. poziomu 38,5 °C. U wszystkich pacjentów w ramach jednego eksperymentu znacznie zmniejszyło się ciśnienie krwi - tętnicze, żyłne i średnie, i trwało to przez przynajmniej 24 godziny, a było związane, wg naukowców, ze stałym efektem rozszerzenia naczyń obwodowych. Odnotowano także poprawę lepkości plazmy. Inna grupa podobnych pacjentów nadciśnieniowych została także zbadana w takich samych warunkach wywołanej podczerwienią hipertermii, ze szczególnym zwróceniem uwagi na staranniejszą ocenę wpływów na układ krążenia wywołanych tego rodzaju ogrzewaniem całego ciała. Podczas każdej sesji podczerwieni, występowało znaczne zmniejszenie ciśnienia krwi, oporu wyrzutowego serca i całkowitego oporu obwodowego u wszystkich pacjentów. U pacjentów podczas każdej sesji wystąpił także znaczny wzrost częstości akcji serca, pojemności wyrzutowej serca, wydajności serca i frakcji wyrzutowej serca. Naukowcy uważają te trzy ostatnie efekty za dowód, że stymulacja serca podczas wywoływanej podczerwienią hipertermii jest dobrze zrównoważona, podczas gdy spis efektów wykazuje wyraźnie szczegóły zmian w krążeniu w najmniejszych naczyniach, prowadzących do pożądanego wyniku, t.j. obniżenia ciśnienia krwi.

Problemy, często towarzyszące procesowi starzenia, o złagodzeniu lub zmniejszeniu których doniesiono w wyniku stosowania terapii podczerwienią w Japonii:

- Menopauza
- Zimne ręce i stopy - Fizjoterapeuta stwierdził uzyskanie 20-50% poprawy.
- Wysokie ciśnienie krwi - Przykład: Przypadek chorego na cukrzycę z ciśnieniem skurczowym zmniejszonym ze 180 do 125 i jednoczesnym spadkiem masy ciała o 10 funtów po zastosowaniu podczerwieni.
- Reumatoidalne zapalenie stawów - 7 na 7 przypadków pomyślnych wyników w próbie klinicznej.
- Choroba popromienna - złagodzenie oznak i objawów
- Bóle nowotworowe - doskonałe złagodzenie bólu w późniejszych stadiach raka.
- Następstwa wylewów - Przykład: Złagodzenie niedowładu połowicznego w określonym czasie.
- Łagodny przerost prostaty - zmniejszony
- Wrzody dwunastnicy - wyeliminowane
- Ból - złagodzenie bólu nie pozwalającego na sen lub ograniczającego zwykłe pozycje podczas snu.
- Ból przy złamaniu kompresyjnym - Przykład: ból zanikał na 3 dni po każdym zabiegu przy osteoporozowych złamaniach kompresyjnych.
- Hemoroidy - zmniejszone
- Zapalenie pęcherza - wyleczone
- Marskość wątroby - odwrócona

- Nieżyt żołądka - złagodzenie
- Zapalenie wątroby - wyleczone
- Astma, zapalenie oskrzeli - oczyszczone (jak przy przeprowadzce do suchego klimatu Arizony)
- Zrosty pooperacyjne - zmniejszone
- Owrzodzenie nóg - wyleczone, jeśli wcześniej było odporne na inne sposoby leczenia
- Bliznowce - znacznie zmiękczone, a w niektórych przypadkach - całkowicie zniknęły

Stany chorobowe USZU, NOSA I GARDŁA złagodzone podczas leczenia podczerwienią w Japonii:

- Chroniczne zapalenie lub infekcja ucha środkowego - W jednym klinicznym studium chronicznego surowiczego zapalenia ucha środkowego nie stwierdzono bakterii chorobotwórczych u 70% badanych osób.
- Ból gardła
- Szum w uszach - chroniczny ostry przypadek wyleczony po 10 zabiegach podczerwienią.
- Krwawienie z nosa

Stany SKÓRY, w których nastąpiła poprawa w przypadku leczenia podczerwienią w Japonii i w Chinach:

- Pokrzywka
- Zatkane pory zostają odetkane z kosmetyków, tworząc fakturę i tonację skóry niezrównanej jakości. Książka Mikkela Aalanda „Sweat” (Pot) (Capra Press, 1978) cytuje fińskiego lekarza, który stwierdza, że: „Najlepiej ubrany obcokrajowiec może wejść do gabinetu lekarza, i po zbadaniu jego skóry, stwierdza się, że jest ona szorstka jak kora. Z drugiej strony, dzięki saunie, skóra każdego robotnika fińskiego jest miękka, elastyczna i zdrowa.”
- Niezdrowa tonacja skóry zostaje zamieniona na młodszą.
- Blizny i ból wynikłe z oparzeń lub zranień zostają zmniejszone, zarówno pod względem ostrości jak i zakresu. Terapia podczerwienią jest stosowana rutynowo na oddziałach oparzeń w całej Azji.
- Pokaleczenia leczą się szybciej z mniejszym bólem i bliznami.
- Trądzik - trzy lub cztery zabiegi podczerwienią mogą otworzyć pory, które nie funkcjonowały przez całe lata, wypychając zatykające je kosmetyki, i złuszczać martwy naskórek. Sauna jest w ten sposób dobrodziejstwem dla skóry nastolatków, oczyszczając ją z trądziku i zaskórników.
- Zapach ciała - dzięki poprawie funkcjonowania skóry, sauna systemu termicznego może wyeliminować przyczynę nieprzyjemnego zapachu ciała. Zdecydowanie zmniejsza zapach ciała wywołany przez zawodowe narażenie na działanie posiadających silny zapach chemikaliów.
- Wypryski i łuszczyca - doniesiono o wyjątkowo dobrej reakcji na zabiegi podczerwienią.
- Oparzenie słoneczne - Zgodnie z dziewiątym wydaniem „Elektroterapii” Claytona, promienie podczerwone są jedynym antidotum na nadmierne promieniowanie ultrafioletowe.
- Bliznowce przy zastosowaniu Podczerwonego Systemu Termicznego powstają ze zmniejszoną prędkością w swojej skłonności do tworzenia się, i mogą zostać zmiękczone poprzez stosowanie Podczerwonego Systemu Termicznego, jeśli już powstały.
- Łupież - ze względu na zwiększony przepływ krwi przez skórę czaszki.

IV. PRZECIWWSKAZANIA

Jak można było zauważyć, segment widma podczerwieni emitowany przez Podczerwony System Termiczny ceniony jest dzięki oferowaniu zdumiewającego zakresu ewentualnych korzyści i wpływów leczniczych, co dowiodły badania prowadzone na całym świecie. Dane niniejszym zaprezentowane, służą jedynie w celach odniesienia i stymulowania dalszych obserwacji. Żadne skutki powodujące wyleczenie lub leczenie jakiegokolwiek choroby w wyniku działania Podczerwonego Systemu Termicznego nie są ani dorożumiane, ani też nie powinny być zakładane.

W przypadku choroby, konieczne jest najpierw skontaktowanie się w tej sprawie z lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli przyjmuje się jakiegokolwiek przepisane lekarstwa, sprawdzić u lekarza lub farmaceuty odnośnie wszelkich ewentualnych zmian w działaniu leku w interakcji z energią podczerwoną. Niektóre autorytety medyczne nie zalecają podnoszenia temperatury wnętrza ciała u osób z zahamowaniem czynności nadnercza, liszajem rumieniowatym układowym lub stwardnieniem rozsianym. W przypadku niedawnego (ostrego) urazu stawu, nie powinien być on ogrzewany przez pierwsze 48 godzin od urazu lub do momentu, dopóki nie ustąpią objawy zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny. W przypadku stawu lub stawów chronicznie zaczerwienionych i opuchniętych, mogą one źle reagować na silne

nagrzewanie dowolnego rodzaju. Silne nagrzewanie jest stanowczo przeciwwskazane w przypadkach zakażeń zamkniętych, czy to stomatologicznych i stawowych czy też w dowolnych innych tkankach.

W przypadku ciąży lub jej podejrzenia, zaprzestać korzystania z sauny. Fińskie kobiety korzystają ze swoich łaźni fińskich, które nie nagrzewają ciała tak głęboko, jedynie przez 6-12 minut, i po tym czasie przestają, zaczynając odczuwać dyskomfort. Takie korzystanie z łaźni o tak niskim stopniu intensywności nie jest związane z wadami urodzeniowymi.

Podczerwony System Termiczny może być stosowany 2-3-krotnie bardziej intensywnie i wydaje się wysoce nieprawdopodobne, by krótsze 2-6-minutowe zabiegi mogły zwiększyć jakiegokolwiek ewentualne minimalne ryzyko.

Metalowe ćwieki, pręty i sztuczne stawy, a także inne implanty chirurgiczne, ogólnie rzecz biorąc, odbijają promienie podczerwone, i w ten sposób nie są ogrzewane przez ten system, jednakże należałoby się skontaktować ze swoim chirurgiem przed zastosowaniem Podczerwonego Systemu Termicznego. Oczywiście, stosowanie Podczerwonego Systemu Termicznego musi zostać przerwane w przypadku odczuwania jakiegokolwiek bólu w okolicach takiego wszczepu.

Silikon absorbuje energię podczerwoną. Wszczepiany silikon lub protezy silikonowe nosa lub ucha mogą być ogrzewane przez promienie podczerwone. Ponieważ silikon topi się w temp. ponad 200 °C, użycie Podczerwonego Systemu Termicznego nie powinno mieć na niego ujemnego wpływu. Jednakże zawsze zaleca się skontaktowanie się z chirurgiem i ewentualnie z przedstawicielem producenta, by się upewnić.

Ogrzewanie dolnej części krzyża przez kobiety podczas menstruacji, może tymczasowo zwiększyć intensywność krwawienia. Kiedy kobieta zdaje sobie sprawę z tego, że może to nastąpić, może wybrać taki krótkotrwały skutek bez niepokoju, lub po prostu unikać stosowania Podczerwonego Systemu Termicznego w tym czasie cyklu.

Hemofilicy i wszelkie osoby ze skłonnością do krwotoków powinny unikać stosowania podczerwieni lub dowolnego typu ogrzewania, które może wywoływać rozszerzenie naczyń, mogące, z kolei, powodować zwiększenie tendencji do krwawień.

Oczywiście, w przypadku jakiegokolwiek pogorszenia stanu po użyciu Podczerwonego Systemu Termicznego, powinno być ono natychmiast przerwane.

Ludzie nie doznają bólu korzystając z Podczerwonych Systemów Termicznych, chyba, że są do tego przeciwwskazania. Jeśli taki ból występuje, stosowanie ciepła promieniowania jest wyraźnie nieodpowiednie dla użytkownika w danym czasie.

Nie próbować samodzielnego leczenia żadnej choroby za pomocą niniejszego Podczerwonego Systemu Termicznego bez bezpośredniego nadzoru lekarza.

V. KRÓTKIE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYBRANYCH PRZEDMIOTÓW ZAINTERESOWANIA:

UTRATA MASY CIAŁA: Spala 900-2.400 kalorii podczas jednej 30-minutowej sesji! Oto, ile kalorii osoba ważąca 75 kg normalnie spala podczas 30 minut aktywności fizycznej:

SPORT	KALORIE
- Wiosłowanie (najwyższy wysiłek)	600
- Pływanie (crawl)	300
- Jogging	300
- Tenis (szybka gra)	265
- Rąbanie drewna	265
- Jazda na rowerze (15 km/godz.)	225
- Golf (bez wózka)	150
- Spacer (5 km/godz.)	150
- Gra w kręgle	120
- Szybka gra racket-ball	510
- Bieg maratoński	593

Niektóre autorytety w dziedzinie utraty wagi uważają, że nasze ciała używają tłuszczu do rozpuszczania toksyn. Podczerwony System Termiczny jest niezrównanym „wydalaczem” toksyn, jest również znakomitym sposobem pozbycia się wszelkiego tłuszczu, którego nasze ciała używają do rozpuszczenia odkładających się w nich toksyn.

URODA: Doskonale do zwiększenia krążenia krwi w skórze, co ma zasadnicze znaczenie dla pięknej, młodej i błyszczącej skóry!

Nowy „wewnętrzny połysk”, jako że skóra wolna jest od nagromadzonego brudu i suchych komórek skóry, ze względu na głębokie oczyszczenie z zanieczyszczeń!

Pomaga w przypadku trądziku, wyprysków, łuszczycy, oparzeń i wszelkich zmian skórnych lub zranień.

Otwarte rany goją się szybciej ze zmniejszonym bliznowaceniem.

Usuwa szorstkość, pozostawiając skórę znowu gładką i miękką jak u dziecka.

Wzmacnia i poprawia tonację skóry i jej elastyczność.

BLIZNY NA SKÓRZE: Blizny całkowicie utworzone, nawet bliznowce, mogą być stopniowo zmiękczone. Oparzenia i inne rany lub nacięcia mogą goić się ze znacznie zredukowanym bliznowaceniem.

CELLULITIS: Cellulitis to żelopodobna substancja wytwarzana z tłuszczu, wody i odpadów uwięzionych w kieszonkach podskórnych. Podczerwony System Termiczny może pomóc w takim stanie, jako że obfite pocenie pomaga usunąć tę formę niechcianych zanieczyszczeń z ciała. Europejscy specjaliści d/s urody potwierdzają: sauna w znacznym stopniu przyspiesza działanie wszelkich programów anti-cellulitisowych! Ze względu na podwójną głębokość penetracji w głąb cellulitisu, połączoną z 10-krotnie wzmożonym nagrzewaniem tych tkanek, Podczerwony System Termiczny może być znacznie bardziej skuteczny, niż jakakolwiek konwencjonalna sauna.

ZŁAGODZENIE BÓLU: Skuteczne w przypadku zapalenia stawów, bólu pleców, skurczy mięśni, bólów głowy, itp.

URAZY: Ciepło promieniowania pomaga w przypadku skręceń, uszkodzeń powysiłkowych, zapalenia stawów, skurczy mięśni i bólu. Dla sportowców, dany Podczerwony System Termiczny jest dobrą nowiną. Pozwala on na szybkie uzupełnienie długu tlenowego. To prawdopodobnie prowadzi do ulepszonych i szybszego wyleczenia skręceń i bólów mięśni!

BIEGACZE: Podczerwony System Termiczny jest doskonałym rozwiązaniem dla utrzymania sprawności sercowo-naczyniowej przy unikaniu biegów w dni o niesprzyjającej pogodzie, dni, kiedy chce się po prostu pominąć trening lub kiedy trzeba odpocząć by umożliwić leczenie ran. Ponadto, Podczerwone Systemy Termiczne są doskonałą rozgrzewką przed rozciąganiem lub rozpoczęciem wszelkiej intensywnej aktywności fizycznej. Można po prostu zastosować swój Podczerwony System Termiczny przez ubranie, do momentu, w którym zaczyna się wydzielanie potu. W tym momencie organizm jest wstępnie rozgrzany do rozciągania, jazdy na nartach, biegu w niskiej temperaturze, itp. Dla osiągnięcia maksymalnej korzyści rozciągania dzięki zastosowaniu niniejszego systemu, potrzebna będzie 40-minutowa sauna przed rozciąganiem. Badania wskazują, że rozciąganie po 40-minutowej sesji Podczerwonego Systemu Termicznego powinno wytworzyć % stały wzrost giętkości. Nawet jedna 20-minutowa sesja może spowodować tymczasowy wzrost elastyczności do 10%. Jako rozgrzewka, Podczerwony System Termiczny powinien pomóc w zapobieganiu urazom i zwiększeniu zdolności do wytrzymania programu treningowego, a także przynieść zadowolenie z wszelkich rodzajów aktywności na świeżym powietrzu. Podczerwony System Termiczny jest także doskonałą rozgrzewką po aktywności na powietrzu w przypadku niskich temperatur, zwłaszcza w przypadku stosowania na miejsca odmrożone.

RELAKS I ZADOWOLENIE: Usuwa stres w komfortowych warunkach ciepła, z dopływem świeżego powietrza dla ułatwienia oddychania.

VI. KRÓTKIE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA

1.

W przypadku ustawiania Podczerwonego Systemu Termicznego po raz pierwszy, rekomendujemy, by termostat został ustawiony na poziom maksymalny i pozostawiany w takim położeniu - przed korzystaniem ze swojego Podczerwonego Systemu Termicznego, uruchomić go przy drzwiach otwartych na godzinę.

W celu dokonania regulacji systemu podczas użytkowania, użyć wywietrznika dachowego lub okienka w drzwiach (uchylając je). Jeśli odczuwa się potrzebę większego chłodzenia, po prostu otworzyć drzwi dopóki nie nastąpi uczucie komfortu. Poprzez pozostawienie termostatu w najwyższym położeniu, uzyskuje się stałą moc z grzejników podczerwonych w swoim urządzeniu.

2.

Pić dużo płynów przed i po sesji. Najlepsza jest woda mineralna. Używać najlepszej dostępnej wody. Zjedzenie kawałka owocu pomoże w uzupełnieniu potasu. Typowa amerykańska dieta może uzupełnić fosfor utracony wraz z potem. Magnez można uzupełnić jedząc warzywa z zielonymi liśćmi lub odpowiednie witaminy. [Kilka faktów odnośnie Gatorade: „energia”, którą Gatorade dostarcza mięśniom pochodzi z cukru. „Płynem” jest woda. Zaś „minerałami” są sól (110 mg sodu i 97 mg chloru), 25 mg potasu i 24 mg fosforu. Amerykanie korzystający z przeciętnej diety, składającej się z komercyjnej żywności, już spożywają zbyt dużo soli i fosforu. A ponieważ wiele osób mogłoby używać trochę więcej potasu, ponad 25 mg jest w łyżce stołowej soku pomarańczowego.]

3.

Jeśli przed sesją Podczerwonego Systemu Termicznego weźmie się prysznic lub kąpiel, jest możliwość większego pocenia; należy spróbować zabiegu z i bez kąpieli lub prysznica i następnie postępować wg uznania.

4.

Użyć przynajmniej 2-3 ręczników:

- Usiąść na złożonym kilkakrotnie ręczniku jak na poduszce
- Położyć kolejny ręcznik na podłodze, by absorbował nadmiar potu
- Trzeci ręcznik położyć sobie na kolanach, co może dodać komfortu i przydać się do ścierania potu podczas korzystania z sauny.

5.

Przy pierwszych oznakach przeziębienia lub grypy, wydłużenie sesji w saunie może być korzystne ze względu na wzmocnienie układu odpornościowego i zmniejszenie prędkości reprodukcji wirusów. Skontaktować się najpierw ze swoim lekarzem odnośnie właściwego leczenia w tym i innych stanach.

6.

W przypadku, kiedy organizm bardziej przywyknie do gorąca, możliwe będzie wydłużenie sesji korzystania z Podczerwonego Systemu Termicznego do 40 minut i dłużej. Jest to szczególnie pożyteczne, kiedy chce się ogrzewać tkanki miękkie do ich temperatury optymalnej przed rozciąganiem w celu uzyskania nieelastycznego, długotrwałego wydłużenia. Oczywiście, konieczne będzie staranne nawadnianie organizmu w celu utrzymania właściwej równowagi mineralnej. Naturalnie, należy konsultować się z lekarzem odnośnie indywidualnego stosowania. Wielu użytkowników zgłasza, że czuje się coraz lepiej w przypadku dłuższych sesji, niektóre trwają nawet 1,5 godziny. W innych dniach, te same osoby czują, że „mają dosyć” już po 30-40 minutach korzystania z Podczerwonego Systemu Termicznego.

7.

W celu leczenia kostek i stóp bardziej skutecznie, należy je podnieść w czasie korzystania z Podczerwonego Systemu Termicznego. Miejsce, w którym ma zostać osiągnięty efekt szczególnie głębokiego nagrzewania, powinno być jak najbliżej grzejnika, lecz tak, by nie odczuwać dyskomfortu.

8.

W przypadku zauważenia wysychania skóry podczas trwających sesji stosowania Podczerwonego Systemu Termicznego, lub w celu zwiększenia korzyści związanych z detoksykacją, sugeruje się nabycie oleju najlepszej dostępnej jakości (np. wyciskany olej taki jak organiczny olej Canola Hain' s, Hain' s All Blend Oil) i dodawać 2-4 łyżek stołowych dziennie do swojej diety. Olejki eteryczne w tych produktach są przede wszystkim potrzebne dla zdrowej skóry, oraz do umożliwienia ciału szybkiego pozbycia się nagromadzonych toksyn, tłuszczu i cholesterolu.