

Širokospektrálne žiarenie

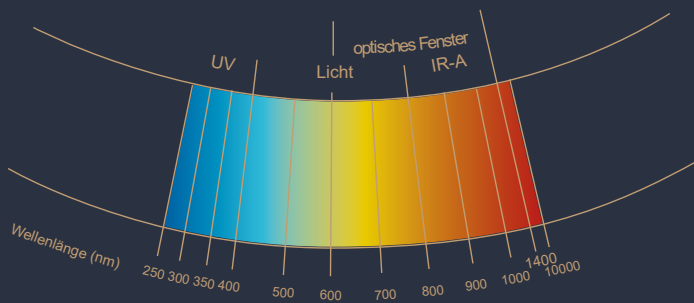
FAKTY A PRAKTICKÉ INFORMÁCIE

NA ÚVOD

Tepelné kabíny s emitormi infračerveného žiarenia (všeobecne INFRASAUNY, tiež IR tepelné kabíny – z angl. infrared) sa tešia čoraz väčšej obľube. Dôvodom je na jednej strane rýchly nábeh plného výkonu žiaričov rádovo v zlomku sekundy a na strane druhej priestorová nenáročnosť kabín. Neustále sa však objavujú určité pochybnosti o tom, čo vlastne tento typ žiarenia človeku prináša – či je to zázračný liek, či len zbytočný rozmar. Pomerne často sa preto IR kabíny a ich účinky na ľudský organizmus zamieňajú s klasickou fínskou saunou.

Aby sme vám v týchto otázkach urobili jasno, prinášame vám na nasledujúcich riadkoch informácie o tom, čo IR žiarenie dokáže a aké zdravotné benefity prináša.



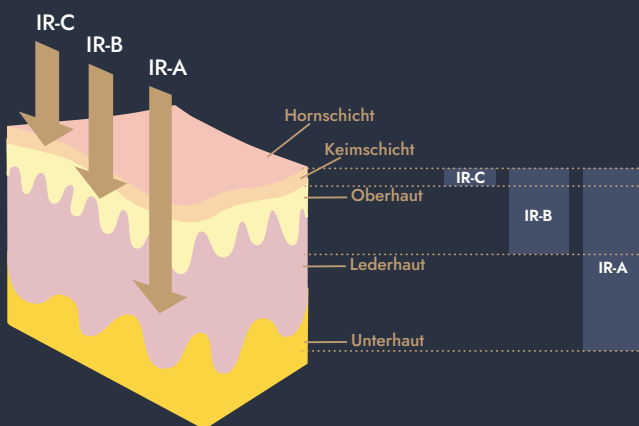


CHARAKTER A ÚČINKY IR ŽIARENIA

Slnčné lúče prenikajúce na našu planétu sa označujú ako globálne žiarenie. Toto žiarenie sa skladá z troch zložiek: UV žiarenia, viditeľného svetla a práve z infračerveného žiarenia – v skratke z IR žiarenia. Vo všeobecnej rovine sa rozlišuje medzi tromi okruhmi IR žiarenia. Hlavným rozlišovacím kritériom je DĹŽKA vyžarovaných vln. Zatiaľ čo dlhovlnové a strednovlnové žiarenie (IR-B a IR-C) pôsobia výhradne na vrchnú vrstvu kože, **peniká krátkovlnové žiarenie (IR-A) hlboko do podkožia**. Deje sa to vďaka veľkému množstvu energie, ktorá je nahromadená v čiastkovom úseku tohto vlnenia. A práve táto energia krátkych vln spôsobuje dokonalé hĺbkové prehriatie organizmu, ktoré navodzuje pocity príjemného uvoľnenia a celkovej relaxácie, a tak prináša rozhodujúce **zdravotné pozitíva pre ľudský organizmus**.

SPÔSOBY VYUŽITIA IR ŽIARENIA

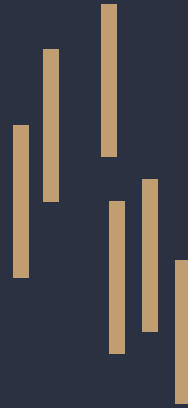
IR žiarenie so všetkými vlnovými dĺžkami (IR-A, IR-B, IR-C) ponúka široké spektrum využitia. Svoje uplatnenie nachádza nielen v odboroch medicíny, ale je aj vítaným zdrojom relaxácie pre vrcholových či rekreačných športovcov a pochopiteľne sa dá využiť aj v domácich podmienkach na celkovú relaxáciu a uvoľnenie po dňoch strávených v práci. Ak však trpíte nejakým zdravotným problémom, je vždy na mieste konzultácia s vaším ošetrovúcim lekárom o vhodnosti využitia tohto spôsobu relaxácie.





ZDRAVOTNÉ VÝHODY IR ŽIARENIA

- Pôsobenie tepla rozširuje lymfatické dráhy, čím podnecuje potenie
- Zlepšuje zásobovanie tkanív krvou, čím prispieva k hojeniu jaziev, odrenín či zápalov
- Má blahodarné účinky pri následnej terapii po zraneniach pri športe či pri bolestiach svalov po športovej záťaži
- Je vhodným prostriedkom na docielenie pozitívnych efektov pri reumatizme či bolestiach krížov (ischias a pod.)
- Zmierňuje pocity bolesti pri menštruácii
- Vďaka zvýšenému prekrveniu optimalizuje prenos kyslíka v organizme
- Zvýšené prekrvenie má pozitívne účinky na kožu a zbavuje ju nečistôt
- Má pozitívny vplyv na látkovú výmenu v tele a krvný obeh
- Vyžarované teplo môže pôsobiť ako faktor prevencie srdcových a cievnych ochorení
- IR žiarenie má blahodarný vplyv na celkové uvoľnenie organizmu a odbúrava stres
- Procesy prebiehajúce pri IR žiarení prispievajú k celkovej očiste organizmu (detoxikácii) a redukujú hladinu kyselín v tele



DOBRE VEDIETĚ

- IR lúčce, ktoré emitujú širokospektrálne žiariče, prenikajú nielen na kožu, ale vďaka žiareniu IR-A (krátke vlny) aj DO kože. Tým sa účinky tohto žiarenia líšia od klasickej fínskej sauny, kde vznikajúce teplo generuje len žiarenie IR-C, ktoré pôsobí len na povrch kože.
- Teplota v IR tepelnej kabíne sa pohybuje medzi 30–50 °C. Žiariče generujúce toto teplo nemajú za úlohu ohriať okolitý vzduch ako v klasickej fínskej saune, ale pôsobia priamo na povrch tela a do podkožného priestoru a takto navodia pocit celkovej relaxácie organizmu.
- Ideálny čas pobytu v IR tepelnej kabíne je 20–30 minút pri odporúčaných dvoch cykloch s prestávkou cca 15–20 minút.
- Po celej procedúre sa osprchujte najlepšie len vlažnou vodou, aby sa zmyl pot, ale svaly aj koža zostali príjemne teplé.



ŠIROKOSPEKTRÁLNE ŽIARIČE S TRUBICOU VITAE

- Z častí tejto štúdie o IR žiarení uvedených vyššie vyplýva, že všetky výhody tohto spôsobu pôsobenia tepla na ľudský organizmus sa dosiahne len vtedy, ak žiariče emitujú teplo **VŠETKÝCH vlnových dĺžok** – teda aj vlny **IR-A**. Len so žiaričmi s týmito parametrami sa môžu docieľiť všetky zdravotné benefity, ktoré sme uviedli vyššie v texte.
- Práve tieto predpoklady spĺňajú **žiariče s trubicou VITAE**, ktoré na rozdiel od iných žiaričov pracujúcich len v rozmedzí vln IR-B a IR-C ponúkajú plné vlnové spektrum, a svojimi účinkami sa tak výrazne približujú prirodzenému pôsobeniu slnečných lúčov. Žiariče VITAE majú navyše zvýšený podiel lúčov stredných vln (IR-B), ktoré svojim intenzívnym pôsobením na kožu včas **varujú pred prehriatím organizmu**, čím dávajú impulz opustiť IR tepelnú kabínu. Ďalšou výhodou týchto žiaričov je rozvinutie ich plného výkonu rádovo v zlomkoch sekúnd, čo umožňuje začať s prehrievaním okamžite po zapnutí kabíny. Ruka v ruke s týmito skutočnosťami musí pochopiteľne ísť aj cena, a tak sú v tomto prípade úplne nereálne predstavy o kabínach v cene okolo 30 tisíc korún!
- Naša firma SAUNUJEME.CZ vám ponúka širokú paletu IR tepelných kabín (infrasaun) vybavených špičkovými žiaričmi EOS VITAE s puncem kvality Made in Germany. Napíšte nám e-mail alebo sa priamo obráťte na niektorého z našich obchodných zástupcov a dajte si navrhnuť kabínu na mieru do priestorov vášho domova!

Zdroj: Die kleine Infrarot – Fibel. Tipps für Infrarot-Frischlinge.
EOS SAUNATECHNIK GmbH, 2013