

Effecten van infrarood:

- verbeterde weerstand, doorbloeding en elasticiteit van de huid
- vermindering van cellulitis, acné, hoge bloeddruk en menstruatiepijn
- afvoer giftige stoffen opgenomen in de buitenlucht (uitlaatgassen, etc.)
- geeft verlichting bij reuma, stijve spieren, spierpijn, gewrichtspijn
- helpt tegen stress en slapeloosheid
- natuurlijke verbranding van calorieën (gewichtsverlies)

De sauna is voorzien van comfortabele rugsteun, zit/ligbank, handdoekrek, legplanken voor (verkoelende) drankjes, digitaal controle systeem en ingebouwde cd-speler. Bovendien zorgt een ionisator voor een constante verversing van de lucht in de cabine.

Wat is infrarood ?

Infrarood is een onderdeel van het lichtspectrum. Onder infrarood verstaan we de frequenties die op onze huid als warmte ervaren worden.

Het opwarmen van de huid en onderhuid wordt door het lichaam opgevangen met een aantal tegenreacties. Zo stroomt er via de geopende haarvaten relatief koud bloed vanuit het binnenste van het lichaam naar de onderhuid om de warmte af te voeren. Dit heeft een goede doorbloeding van de onderhuid als resultaat.

De warmte van de infraroodsauna dringt ook makkelijker en dieper door in de huid, op sommige plaatsen wel tot 4 centimeter, en is daarom zeer stimulerend voor de (onder)huid en de spieren.

Voordelen van infrarood:

Dat het gebruik van infrarode straling goed is voor de mens, wordt wel bewezen door het gebruik hiervan bij de fysiotherapeut. Deze warmtestraling wordt ingezet bij spierziekten, spier- en rugpijn, hoge bloeddruk, Artritis, huidziekten als psoriasis, eczeem, acné en tevens bij spanning en nervositeit. Door het verwarmen van de huid met infrarode stralen zal de lichaamstemperatuur geleidelijk met 0,7 graden stijgen. Het lichaam reageert hierop door te gaan zweten. Zo koelt de huid zichzelf af. Door het openen van haarvaten (om te kunnen zweten), wordt de onderhuid voorzien van nieuw zuurstofrijk bloed en worden afvalstoffen zo afgevoerd (uitgezweet). Ook de spieren worden opgewarmd en zullen zichzelf voorzien van koud bloed ter afkoeling en ook hier worden afvalstoffen afgevoerd. De dieptewerking van infrarood straling (die tot 4 cm in de huid kan doordringen), stimuleert tegelijkertijd de stofwisseling en zorgt voor een intense doorbloeding van huid en spieren.

Afvallen:

Door het transpireren ontstaat een hogere verbranding van calorieën, hetgeen bij regelmatig gebruik van een infrarood cabine, leidt tot gewichtsverlies. Een sessie van 20 minuutjes leidt al tot de verbranding van zo'n 500 calorieën.

Gaat stress vermoeidheid en slapeloosheid tegen:

Infrarood straling zorgt voor een totale ontspanning van de spieren, waardoor ook de geest zich ontspant. Slapeloosheid en vermoeidheid worden op deze manier op een natuurlijke wijze tegen gegaan.

Lagere luchtvochtigheid en minder benauwende warmte:

Een infrarood sauna produceert droge lucht. Hierdoor is het gebruik van deze sauna uitermate geschikt voor mensen met hartmestoeornissen, carapatiënten en oudere mensen, omdat er een minder "benauwend" gevoel is dan met een traditionele sauna. Ook is het minder warm dan in een traditionele sauna.

Kleurentherapie in de saunacabine

De psychologische beïnvloeding van het menselijk lichaam door kleuren vindt plaats via de ogen. Via de ogen wordt licht op grond van een complex verloop naar de hersenen geleid en beïnvloeden diverse biologische en fysische processen in ons lichaam. Kleuren spelen daarbij een belangrijke rol, afhankelijk van de kleur worden diverse lichaamsfuncties aangesproken en geactiveerd. Fysische opname vindt wezenlijk plaats via de huid door directe kleurstraling. Vandaar dat kleurlicht een heilzame therapeutische werking heeft op ons lichaam.

Een ideale toepassing is een lichttherapie installatie in een sauna, zodat u tijdens de saunagang ook een afwisselende en heilzame sfeer kunt creëren.

Rood activeert het hart en de bloedsomloop. Huidziekten en reuma worden positief beïnvloed door rood licht. Tevens worden de hersenen, longen en spieren positief beïnvloed. Ook helpt de rode kleur bij gebrek aan energie.

Geel helpt bij maag en darmklachten. Geel zorgt voor een goede werking van de klieren en activeert het huidslijm. De kleur geel verschaft, behalve een gunstige werking op het humeur, een warm en behaaglijk gevoel.

Blauw werkt verkoelend en verfrissend. Het heeft een positieve uitwerking op slapeloosheid onrust en angst. Het zorgt voor een goede doorbloeding.

Groen werkt rustgevend, verschaft zelfvertrouwen en geeft kracht. De kleur groen helpt bij zenuwkwalen, hoofdpijn, jicht en bij hoesten.

Kleurentherapie is geen bewezen geneesmiddel. Wij raden u aan de bovengenoemde symptomen altijd door een arts te laten behandelen.