



Tuntu riippulaude korento

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET 2012

SISÄLTÖ

Taustaa

KAIKKIEN SAUNOJEN VAIKUTUKSET

Saunomisen kaksi vaihetta

1. Hermostojärjestelmä tasapainottuu
2. Hikoilu lisääntyy
3. Hapensaanti parantuu
4. Sisäiset tukkeumat helpottuvat
5. Saunominen vähentää kehon sisäistä lämmöntuotantoa
6. Saunominen lisää kehon alkaalisuutta

Vaiheen kaksi vaikutukset kaikilla saunoilla

1. Kehon lämpötila kohoaa
2. Lämpöshokkiproteiinien tuotanto lisääntyy
3. Genetiikka paranee
4. Sydämen lyöntitiheys kasvaa ja verenkierto paranee
5. Lämpö normalisoi entsyymitoimintaa kun kehon peruslämpötila on alhainen

Infrapunasaunalla saavutettavia lisävaikutuksia

1. Solujen lämmittäminen syvältä
2. Vesimolekyylien aktiviteetin lisääntyminen
3. Lisää Yang – terapiaa

Infrapunasaunan vaikutukset kehossamme

Munuaiset
Hermosto
Maksa
Immuunisysteemi
Sydänverenkierto
Ruoansulatusjärjestelmä
Ihon puhdistuminen

Infrapunasauna ja painon pudottaminen

Lisää energiaa kehoomme
Akupunktiomeridiaanien lämmittäminen
Saunaterapian vertailu muihin vastaavanlaisiin terapioihin
Kuumeterapiat, kuumat kylvyt, kuuma-altaat, höyrykylvyt
verrattuna saunomisen vaikutuksiin
Sähköpeitot verrattuna saunoihin
Liikunta verrattuna saunomiseen
Paastoaminen

INFRAPUNASAUNAN KÄYTTÖ

INFRAPUNASAUNAT

LYHYT VERTAILU INFRAPUNASAUNOJEN JA
KIUASSAUNOJEN
VÄLILLÄ

INVESTOINTI JA VARUSTEET

Höyryn käyttö saunassa
Milloin on hyvä käydä infrapunasaunassa?
Kuinka usein voin käyttää infrapunasaunaa?
Kuinka kauan saunon?
Mikä on sopiva saunomisaika?
Sydämen syke
Kehon lämpötilan nousu

Vaaran merkit saunottaessa
Kuinka paljon saunaterapiaa?
Hien mukana poistuneiden mineraalien korvaaminen
Ennen saunaan menoa
Saunomisen aikana ja jälkeen
Saunan puhdistaminen
Ohjeistus
Rentoutuminen
Saunaterapia akuuttien tartuntatautien aikana
Varoituksia ja kenelle infrapunasauna ei sovellu

Urheilijoille potkua saunasta

Sami Jauhojärven käyttäjälausunto
Näin Kiira korpi kommentoi kokemuksiaan
Netistä keskustelupalstoilta kokemuksia

Käyttäjäkokemuksia Suomesta

Tietolähde: SAUNA THERAPY FOR DETOXIFICATION AND
HEALING BY LAWRENCE WILSON, M.D. USA

Lausuntoja kirjasta

Suomenkielisen version tekijät

Varoitus vastuusta ja irtisanoutuminen

HELVI IGNATIUS

SEPPO METSÄLÄ

SUOMEN SAUNAKESKUS OY

Taustaa Tälle kirjaselle

Keväällä 2005 löysimme infrapunälämmöllä lämmitettävät saunat
Tallinnasta puutarhamessuilta, joilla Saunax esitteli uutuustuotetta

markkinoille. Sauna herätti huomiota kauniilla designillaan ja pienellä koollaan. Ajattelimme, että tässä on uutuus, jota voidaan myydä ja asentaa vaikka jokaiseen kerrostaloasuntoon, josta puuttuu oma sauna. Kun esittelijät vakuuttivat, että sauna ei tarvitse mitään vesi- eikä viemäri-liitäntöjä eikä sitä tarvitse liittää ilmastointikanaviin, näytti siltä, että nyt on monen saunan tarvitsijan ongelmat ratkaistu. Eihän siihen tarvitse edes rakennuslupaa! Näillä mietteillä aloimme tutkia markkinoita ja lähdimme lanseeraamaan Infrapunasaunoja Suomeen. Sitä eivät kuitenkaan saunojen esittelijät osanneet Tallinnassa kertoa kuinka infrapunasaunat ovat todella terveellisiä ja että sauna onkin oikea keidas kolotusten ja särkyjen parantamisessa. Otimme selvää internetin laajoilta sivustoilta mitä infrapunalämpö oikein vaikuttaa, kun sitä jatkuvasti käytetään. Nyt selvisikin, että olimme löytäneet pitkään kätkössä olleen aarteen, salaisuuden, jota nyt tarjoamme Suomen saunakansalle. Myöhemmin on käynyt selville, että infrasaunan vaikutuksista on netissä jo yli 10.000 tutkimustietoa, joten kaikkiin kysymyksiin löytyy jo vastauksia.

Infrapunasaunan käytöstä löytyy paljon nettisivuja ja niiden valmistajia on maailmalla jo satoja. Arvioimme että infrapunasaunoja on käytössä maailmalla jo yli kolme miljoonaa, eli yhtä paljon kuin Suomessa on perinteisiä saunoja. Kiinassa niitä tuotetaan yli 200.000 kpl vuodessa ja päämarkkina-alueet ovat USA ja Keski-Eurooppa ja Aasian maat.

Parhaat tiedot infrapunasaunan terveysvaikutuksista löysimme Tri Lawrence Wilsonin tammikuussa 2006 julkaisemasta kirjasta ”SAUNA THERAPY for detoxification and healing”. Sitä tutkiessamme tuli palava halu saattaa tämä tieto suomen kielellä myös tämän varsinaisen saunakansan tietoon. Olemmeko saaneet olla jo yli 30 vuotta piilossa tältä tiedolta. Nyt se on ensimmäistä kertaa esillä. Odotan vain sitä päivää kun infrapunasauna on myös Suomen talouksissa yhtä tärkeä väline kuin televisio ja yhtä hyvässä koko perheen käytössä joka päivä, ei yksin sen terveysvaikutusten takia vaan myös siksi, että se säästää mahtavan määrän sähköä., Väitetään että, jos kaikki Suomen sähkökiukaat korvattaisiin infrapunalämmittimillä, voitaisiin vuosikulutuksen säästöllä pistää yksi ydinvoimala kiinni! Nyt siis kaikki saunomaan terveellisesti ja samalla säästämään sähköä ja luontoa tuleville sukupolville.

Tähän kolmanteen painokseen olemme lisänneet kotimaisia käyttäjäkokemuksia, joita on tullut jo runsaasti yli 1000 tyytyväiseltä asiakkaaltamme. Kuntosaleilla, joille olemme toimittaneet yli 100 infrasaunaa, pääsevät nyt tuhannet käyttäjät nauttimaan infralämmön terveellisistä vaikutuksista.

Helsinki 1.4.2012

Seppo Metsälä ja Helvi Ignatius



KAIKKIEN SAUNOJEN VAIKUTUKSET

Saunomisen vaikutukset ovat yli kymmenen eri fysiologisen vaikutuksen yhdistelmä. Tässä osuudessa kerromme mitkä ovat saunan vaikutukset saunomisen alkuvaiheessa ja myöhemmin hikoilun aikana.

Saunomisen kaksi vaihetta

Saunan vaikutukset tapahtuvat kahdessa vaiheessa. Ero on tärkeä saunaterapian kannalta. Alkuvaiheessa kehon lämpötila on suunnilleen perustasolla ja hikoilu on kevyttä. Vaikka keho lämpiää, tasoittaa se ylimääräisen lämmön lisäämällä verenkiertoa, ja tuo verta ihon pintaan.

Tässä vaiheessa kehon lämpötila ei vielä nouse mutta ääreisverenkierto lisääntyy ja hapenottokyky paranee ja kivut alkavat helpottua. Toisessa vaiheessa, noin 10 minuutin saunomisen jälkeen, keho ei jaksaa vastustaa saunan kuumuutta vaan kehon lämpötila alkaa nousta. Veri kulkee voimakkaammin pintaan. Sydämen lyöntitiheys ja hikoilu lisääntyvät. Alussa olo voi tuntua hieman kuumeiselta ja hengitys voi olla hieman vaikeata ja voi tuntua lievää huimausta. Voi tuntua siltä, että haluaa lopettaa saunomisen mutta emme suosittele tätä ellei olo ole sietämätön.

Saunomisen suurimmat edut toteutuvat saunomisen tässä vaiheessa. Toisen vaiheen vaikutuksia ovat kehon lämpötilan kohoaminen ja kehon heikkojen solujen tuhoutuminen. Myös sydämen lyöntitiheys nousee ja verenkierto lisääntyy. Jotkut tutkijat uskovat, että infrapunasaunaterapia tuottaa myös lämpöshokkiproteiineja.

Kun saunaa on käytetty useampia viikkoja tai kuukausia toisen vaiheen alkuun voi mennä muutamia minuutteja kauemmin. Kehon lämpötila nousee usein nopeasti vaiheessa kaksi. Tämän voi todeta mittaamalla lämmön muutaman minuutin välein saunottaessa. Usein se säilyy perustasolla ja nousee yhtäkkiä useita asteita. Keho voi asettaa termostaattinsa uudelle tasolle kuten tapahtuu tartuntatautien tapauksessa. Saunaistunnon jälkeen kehon lämpötila voi jäädä koholle noin 15 minuutiksi. Sitten se voi laskea nopeasti perustasolle. Tästä syystä voi olla että olo tuntuu hieman pyörryttävältä 10 – 15 minuuttia saunomisen jälkeen. Kannattaa lepäillä 10 – 15 minuuttia saunomisen jälkeen koska se antaa keholle paremman mahdollisuuden palautua normaaliin toimintaan.

1. Hermostojärjestelmä tasapainottuu

Saunaterapia estää hermostosysteemin ylimääräistä toimintaa. Tämä parantaa parasympaattista toimintaa, jota tarvitaan paranemiseen. Tähän kuuluvat a) hikoileminen b) ääreisverenkierron lisääntyminen c) normaalin lämmöntuotannon estyminen.

Autonoomisen hermostojärjestelmän tasapainottaminen on yksi saunaterapian tärkeimmistä eduista. Monilla ihmisillä on kroonisesti ylireagoiva hermostosysteemi. Tämä aiheuttaa monia erilaisia vaikeuksia kuten adrenaliinin puutetta ja väsymystä ja veren sokerin vähyyttä, tuskaisuutta, huonoa verenkiertoa, vähentyneitä immunitetteja ja huonoa ruoansulatusta. Koska saunomien vähentää ylimääräistä hermoston toimintaa parantaa tämä immunitetteja ja rentouttaa lihaksia. Se myös edistää ruoansulatusta ja ravintoaineiden imeytymistä kehoon. Saunomisen vaikutus tehostaa verenkiertoa myös sisäelimiin. Näin sauna auttaa parantamaan huonoa oloa.

2. Hikoilu lisääntyy

Hien kerääntymisellä ihon pintaan on viilentävä vaikutus. Hikinesteen lähde on kehon sisäiset nesteet. Se on samanlaista kuin lymfa ja sisältää monia mineraaleja ja muita kemikaaleja. Veressä tai lymfassa olevat kemikaalit voivat poistua hien mukana. Liikunnan aikaansaama hikoilu on koostumukseltaan erilaista ja vähemmän myrkkijä poistavaa kuin hikoilu saunassa. Tämä on lääketieteellisesti todistettu.

Kun saunaterapia aloitetaan ihon epäaktiivisuus ja tukkeumat estävät aluksi hikoilua. Viikkojen tai jopa kuuden kuukauden toistuvan saunan käytön jälkeen iho aktivoituu ja hikoilu lisääntyy jopa nelinkertaiseksi. Hikoilu voi aluksi tapahtua vain osassa kehoa. Kun saunomista jatketaan tulee koko ihon alue mukaan ja hikoilu leviää koko kehon alueelle. Miehet hikoilevat yleensä helpommin koska miehillä on nopeampi aineenvaihdunta, joka saa aikaan hikoilua luonnollisesti. Yleensä naisten täytyy olla saunassa kauemmin kuin miesten jotta hikoilu alkaa.

3. Hapensaanti parantuu

Saunominen parantaa hapen saantia neljällä eri tavalla. Kun keho yrittää vähentää lämpötilaansa, virtaa lisää verta ihoon ja keuhkoihin. Kiihtynyt pulssi ja iskuvolumi pumpppaa enemmän verta läpi koko kehon. Toistuva saunan käyttö aktivoi ihoa lisäten sen kykyä siirtää happea vereen keuhkotulehdusten ja muiden tukkeumien avautuminen lisää myös hapen saantia.

4. Sisäelinten tukkeumat helpottuvat

Kirjoituksessaan "Valoterapiat", J.H. Kellogg, M.D, kirjoitti: "Passiiviset tukkeumat tai verenhytyvät elintärkeissä elimissä vähentävät hapen saantia ja lisäävät hiilidioksidin ja myrkkujen kertymistä kehoon." Saunominen pistää veren kiertämään voimakkaasti koko kehossa. Äreisverenkierron paraneminen pakottaa veren ihon pintaan. Se vähentää tukkeumia maksassa, munuaisissa ja muissa sisäelimissä. Parantunut verenkierto ja myrkkujen poistuminen saavat aikaan lihasten rentoutumisen.

3. 5. Saunominen vähentää kehon sisäistä lämmöntuotantoa

Kun lämpöä lisätään ulkopuolisesta lähteestä vähentää tämä kehon sisäistä lämmöntuotantoa.

6. Saunominen lisää kehon alkaalisuutta

Tri Kellogg tiesi myös, että hikoilulla voi olla hyödyllinen vaikutus siksi että se normalisoi kehon happamuus / alkaalisuustasapainoa. Kehon mineraalien tasapainon palautuminen saa tämän aikaan.

Vaiheen kaksi vaikutukset kaikilla saunoilla

1. 1. Kehon lämpötila kohoaa

Kaikki saunat aiheuttavat kehon lämpötilan nousua noin 1 - 4 astetta.

Lämmön nousulla on seuraavia vaikutuksia:

Se jouduttaa heikompien solujen kuolemista
Näihin kuuluvat mm. syöpäsolut, bakteerit ja spirokeetat kuten puutiaisen purema, joka aiheuttaa Lymen tautia
sienet ja muut loiset
virusten vaivaamat solut
solut joiden DNA on vahingoittunut
solut, jotka sisältävät radioaktiivisia mineraaleja
solut, jotka sisältävät kemiallisia myrkkyjä
solut, joissa on myrkkylinen taso metalleja
muut vialliset solut

Tohtori Jeffrey Freeman, Euroopan "Institute of Integrated Medicine"n perustaja, kirjoittaa:

Tutkijat ovat havainneet, että normaalikehon verisuonet avautuvat kun lämpö lisääntyy ja pyrkivät vähentämään lämmön tuottoa. Kasvaimessa solut ovat pakkautuneet tiiviisti ja verenkierto on huonoa ja rajoittunutta. Kun lämpöä tuodaan kasvaimen niiden lämpötila nousee tasolle, joka tuhoaa ne.

2. 2. Lämpöshokkiproteiinien tuotanto lisääntyy

Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että kehon lämmittäminen voi tilapäisesti lykätä normaalin kehon proteiinien tuotantoa ja sen sijaan saada aikaan erikoisproteiinien tuotantoa, jotka säilyttävät ja palauttavat normaalin solutoiminnan. Lämpöshokkiproteiinit muuttavat voimakkaasti Immunitettisysteemiä ja parantavat solujen energian tuotantoa, hikoilua ja muita solun toimintoja.

Lämpöshokkiproteiinit voivat estää syöpäsolujen kasvua ja parantaa sydäntukosvaivoja ja jouduttaa

paranemista sydänkohtauksesta.

3. 3. Genetiikka paranee

Nykyään monilla ihmisillä on merkittävä määrä vaurioituneita DNA soluja ja tämä johtuu myrkyllisistä kemikaaleista ja ionisoivasta säteilystä. Saunominen auttaa parantamaan DNA:ta kolmella eri tavalla:

- Parantamalla verenkiertoa ja auttamalla eliminoimaan radioaktiivisia soluja ja myrkyllisiä kemikaaleja
- ☐☐- Lämpöshokkiproteiinit, joita saunominen tuottaa, voivat lisätä DNA:n tuotantovauhtia.
- Kehon lämmittäminen auttaa tappamaan heikompia soluja ja estää niiden tuotantoa ja parantaa terveitten solujen suhteellista määrää verrattuna geneettisesti vahingoittuneisiin soluihin.

4. Sydämen lyöntitiheys kasvaa ja verenkierto paranee

Pulssi kohoaa ja tämä johtuu kohonneesta kehon lämpötilasta. Tämän voi hyvin todeta käyttämällä yksinkertaista verenpaine-mittaria, joka kertoo sydämen lyöntinopeuden ja verenpaineen ylä- ja ala-arvot. Kokeile tätä ennen saunomista, 15 minuuttia saunassa oltuasi ja saunomisajan päätyttyä. Huomaat vaikutukset selvästi.

5. Lämpö normalisoi entsyymitoimintaa, kun kehon peruslämpötila on alhainen

Alhainen kehon lämpötila on hyvin yleistä. Tämä haittaa tuhansien entsyymien reaktioita ja vaikuttaa kehon toimintaan. Kehon lämmittäminen sen normaaliin lämpötilaan korjaa tätä ja antaa monien entsyymien toiminnalle paremmat edellytykset. Näin lisääntynyt ääreisverenkierto vaikuttaa myös siihen että myös kylmät sormet ja varpaat parantuvat jopa pysyvästi.

Infrapunasaunalla saavutettavia lisävaikutuksia

Pitkääaltoiset infrapunasaunat ovat uusin saunatyyppejä, joka on ollut maailmalla käytössä jo 30 vuoden ajan. Suomeen sen maahantuonti alkoi vasta vuonna 2005 kun infrapunasaunat lanseerattiin Suomen markkinoille. Infrapunälämmittämisillä saunoilla on perinteisiin saunoihin verrattuna vielä seuraavia lisäetuja:

1. Solujen lämmittäminen syvältä

Infrapunan lämpöaalto menee ihon läpi ja lämmittää kehon soluja noin 4 -5 cm syvältä kun tavallinen sauna lämmittää noin 1 cm syvyydeltä. Näin hikoilu alkaa nopeammin ja keho lämpiää syvältä. Koska infrapunasäteet lämmittävät kehoa eivätkä ilmaa, voimme saunoa paljon alhaisemmassa lämpötilassa noin 40 – 50 asteisessa saunassa. Monet pitävät tätä mukavampana kokemuksena kuin liian kuumaa saunaa ja infrapunasaunan vaikutukset ovat yhtä hyviä tai jopa paljon parempia kuin perinteisen saunan.

2. Vesimolekyylien aktiviteetin lisääntyminen

Vesimolekyylit värähtelevät samalla aaltopituudella kuin infrapunasaäteet. Ihminen on noin 70 % kehostaan vettä. Pitkääaltainen infrapunaenergia resonoi kehon vesimolekyylien kanssa antaen sille energiaa ja aiheuttaen syvälämmön tunteen. Kun vesi liikkuu hiussuonissa tai se siirtyy osmoosi-ilmiön mukaisesti sen energia vähenee. Infrapunaenergia auttaa palauttamaan aktiviteettia kehon vesimolekyyliä. Saunottaessa infrapunasaunassa suositellaan runsasta veden juontia.

3. Lisää Yang – terapiaa

Kiinalaisen lääketieteen perusasioihin kuuluvat Yin ja yang terapiat. Nykyään useimpien keho on yin. Sen seurauksena yang terapiat voivat olla tehokkaampia saamaan aikaan kehon tasapainoa.

Verrattuna kuumailmasaunaan infrapunasaunan säteilylämmössä on enemmän yang energiaa. Tämä

voi auttaa ja tehostaa myrkkujen poistumista.

Infrapunasaunan vaikutuksia kehossamme

Saunomisella on laajalti vaikutuksia kehomme toimintoihin. Tämä tapahtuu koska sauna auttaa poistamaan myrkyllisiä metalleja ja kemikaaleja ja kroonisia infektioita . Yleisin vaikutus on eri elinten toimintojen normalisoituminen. Seuraavassa on tutkimuksiin perustuvia todettuja saunomisen vaikutuksia.

Munuaiset

Veri pakenee munuaisista hikoilun aikana ja suuntautuu kehon pintaan. Munuaisten taakka pienenee saunomisena aikana kun vesi ja myrkyt eliminoituvat hikoiltaessa. Toistuva saunominen auttaa parantamaan munuaisten toimintaa ja antaa niille lepoa.

Hermosto

Säännöllinen saunominen vaikuttaa varsin rauhoittavasti hermostoon.

Maksa

Koska veri lähtee syvältä pinnalle, vähenee veren määrä maksassa saunan käytön aikana. Tämä voi auttaa maksaa poistamaan myrkyjä. On myös tutkittu, että infrapunasauna voi poistaa myrkyjä kehosta puolessa tunnissa sen mitä maksa poistaa kokonaisen vuorokauden aikana.

Immuunisysteemi

Kehon lämpötilan noustessa useita asteita tämä voi tehostaa valkoisten verisolujen toimintaa ja estää lämmölle herkkien mikro-organismien toimintaa ja auttaa täten eliminoimaan monia tartuntoja. Kehon lämmittäminen saunassa tuottaa myös lämpöshokkiproteiineja, jotka ovat tehokkaita immuunisysteemin virkistäjiä.

Sydänverenkierto paranee ja verenpaine tasoittuu

Saunomisen aikana sydämen pulssi ja lyöntivolyymi lisääntyvät. Pintaverisuonet aktivoituvat kun veri tulee sisäelimistä pintaan. Verenpaine säilyy joko samana tai alenee saunomisen aikana. Toistuva saunan käyttö auttaa alentamaan verenpainetta ja tuo pois myrkkyjä munuaisista, ja auttaa vähentämään ylimääräistä hermoston toimintaa. Jotkut ovat säännöllisellä saunomisella jopa voineet lopettaa verenpainelääkityksen.

Ruoansulatusjärjestelmä

Saunominen voi aktivoida myös ruoansulatusjärjestelmää. Myrkkyjen poistuminen maksasta ja suolistosta saattaa aiheuttaa lisääntyvää ruokahalua saunomisen aikana ja jälkeen. Saunominen voi helpottaa vatsahaavaa ja sisäelinten tartuntoja kun niitä toistuvasti lämmitetään. Siksi myös vatsakivut voivat parantua.

Ihon puhdistuminen

Saunominen infrapunälämmössä puhdistaa ihoa sisältäpäin ja tekee ihon pehmeäksi ja sileäksi. Sauna auttaa myös monissa ihotaudeissa mukaan lukien akne, kuiva ja kovettunut iho (eczema). Muita ovat mm. haavojen parantuminen, arpikudosvammat, psoriasis ja liiallisen auringonoton aiheuttamat ihovauriot. Tulosten aikaan saaminen voi viedä aikaa useita viikkoja tai kuukausia tai jopa vuoden. Siksi infrapunasaunaa kannattaa käyttää kotona säännöllisesti ja jatkuvasti jopa päivittäin. On myös raportoitu nopeitakin paranemisia aikuisiän aknesta vain muutaman päivän käytön jälkeen. Toistuva lämmittely on erinomainen tukkiintuneitten hikisolujen aukaisija ja se aktivoi ihoa uudelleen ja poistaa myrkkyjä, joita on syntynyt esim. synteettisistä vaatteista, ihonhoitotuotteista ja kylpyvedessä olleista myrkkyä sisältävistä aineista.

Infrapunasauna ja painon pudottaminen

Saunominen voi pudottaa painoa tai alipainoisilla nostaa painoa. Tilapäinen painon pudotus seuraa hikoilun johdosta. Parantuneen verenkierron vaikutuksesta turvotus vähenee ja nestettä poistuu kehosta. Osa painon pudotuksesta aiheutuu myös siitä kun epäterveelliset solut poistuvat kehosta. Saunaterapia voi aiheuttaa painon pudotusta johtuen myös seuraavista syistä:

☐☐ Toistuva saunominen infrapunasaunassa auttaa kehoa eliminoimaan kemiallisia myrkkyyjä ja raskasmetalleja ja rasvakudoksia . Koska monet painonpudotusohjelmat eivät pysty poistamaan rasvakudoksia ne eivät onnistu yhtä hyvin kuin saunaterapia. Tosiasiassa infrasaunaterapian avulla laihduttaminen on terveellisin tapa laihtua. Tämä sen vuoksi, että vain saunomalla kehosta poistuvat myrkyt, jotka muissa terapioissa jäävät edelleen kehoon. Pienentyneessä kehossa myrkkujen suhteellinen paino- osuus vain lisääntyy laihduttamisen ansiosta. Siksi laihtumisen jälkeen kehossa lisääntynyt myrkkypitoisuus voi aiheuttaa sairauksia laihduttajille.

Tätä ei tapahdu jos myrkyt poistuvat laihtuessa kuten tapahtuu infrapunasaunan avulla laihdutettaessa. Rasvakudoksissa on usein huono verenkierto. Selluliitti syntyy kun kehoon kertyy kuona-aineita.

Saunomisen ansiosta parantunut verenkierto auttaa poistamaan ja rikkomaan rasvasoluja. Siksi voi tapahtua niin, että selluliitti häviää esim. neljän kuukauden säännöllisen saunomisen tuloksena.

☐☐ Säännöllinen saunominen voi auttaa poistamaan jäämiä, jotka aiheutuvat liiallisesta karkkien syömisestä tai lihottavien ruokien ahmimisesta. Nämä aiheuttavat epätasapainoa adrenaliinin tuotannossa, kilpirauhasessa ja haimassa ja maksassa ja muissa sisäelimissä.

☐☐ Koska saunominen parantaa kehon tasapainoa ja kehon kemiaa poistamalla myrkyllisiä metalleja ja kemikaaleja voi se parantaa ruoansulatusta ja ravintoaineiden imeytymistä kehoon.

Siksi liian laihat ihmiset voivat lisätä painoa ja saavuttavat normaalin painon.

Saunominen parantaa solujen aineenvaihduntaa ja auttaa polttamaan kaloreita tehokkaammin. Tutkimuksissa on todettu, että noin puolen tunnin saunominen voi polttaa jopa 600 kcal.

Lisää energiaa kehoomme

Syvälämpösaunat voivat todella lisätä energiaa kehoomme lämmön ansiosta infrapunasaunassa lämpöaallon taajuuksien takia. Tämän tuntee ainakin saunomisen jälkeen pirteytenä ja uutena energisyytenä.

Akupunktiomeridiaanien lämmittäminen

Itämaisessä lääketieteessä lämmön lisääminen ravitsee yang energiaa. Tämä auttaa selvittämään tukoksia ja panemaan liikkeelle chi – energiaa.

Saunaterapian vertailu muihin vastaavanlaisiin terapioihin

Kuumeterapiat, kuumat kylvyt, kuuma-altaat, höyrykylvyt verrattuna saunomisen vaikutuksiin

Kuumeen aikaansaamista on käytetty satoja vuosia parannuskeinona moniin fyysisiin ja henkisiin vaivoihin. Se on erinomainen ja yksinkertainen konsepti. Tavallisin menetelmä on maata kuumassa kylvyssä tai kietoa kuumia pyyhkeitä tai huopia ympärilleen. Tässä on jotakin samaa kuin saunan aikaansaama ylikuumeneminen, mutta sen vaikutus ei ole ollenkaan sama kuin esim. infrapunasaunassa aikaansaatu kehon lämpötilan kokonaisvaltainen nosto. Saunassa ja kuumakylvyssä, kuten myös kuumia pyyhkeitä käytettäessä, lämpö saadaan aikaan ulkoapäin ilman että kehon tarvitsee käyttää omaa energiaa. Kuumat kylvyt, altaat ja höyrykaapin lämpö lämmittävät kehoa hyvin tehokkaasti lämpöä johtamalla. Hikoilu on kuitenkin jonkin verran vähemmän intensiivistä, mikä johtuu korkeasta ilman kosteudesta. Myös lämpötilan säätelyminen on vaikeampaa ja herkempää ja siksi ylikuumenemista voi tapahtua useammin. Myrkkujen poistumista voi tapahtua varmasti myös kuumakylvyissä ja -altaissa. Yksi hankaluus niiden jatkuvassa

käytössä on se, että kemialliset myrkyt voivat imeytyä kehoon vedestä tai jopa niistä kemikaaleista, joita käytetään altaitten puhdistamiseen. Höyrykaappia käytettäessä saunoja saa keuhkoihinsa klooria ja ehkä satoja muita orgaanisia kemikaaleja, joita käytetään veden puhdistamiseen. Kuuma-altaitten ja höyryhuoneitten kosteus antaa myös hyvän kasvu-alustan sieniä aiheuttaville bakteereille. Kuuma-altaat ja höyrykaapit lämmittävät kehoa vain ulkoapäin kuten myös perinteinen sauna. Infrapunasaunat syvälämmittävät kehoa sisältäpäin ja ovat näin ollen vaikutuksiltaan paljon tehokkaampia.

Sähköpeitot

Syövän hoidossa käytetty sähköpeitto saa aikaan kehon lämpötilan nousua usealla asteella. Tässä ongelmana on se, että peiton lämpötilaa on hyvin vaikea tarkkaan hallita ja on varottava ja valvottava että potilas ei ylikuumene. Infrapunasaunassa lämpötila ei nouse läheskään niin vaarallisen korkeaksi. Siksi niitä on turvallisempaa käyttää kotona ja useinkaan ei tarvita kallista tarkkailevaa valvontaa. Kun ihoa aktivoidaan varovasti ja hitaasti, saunaterapia auttaa varmistamaan, että myrkyt voidaan poistaa turvallisesti.

Liikunta

Nopea liikunta nostaa kehon lämpötilaa ja tuottaa hikoilua mutta se sopii vain hyväkuntoisille ihmisille. Tekokas liikunta vaatii erityisen tehokasta sympaattisen hermoston toimintaa. Tämä estää jossakin määrin immuunisysteemin toimintaa, voi vähentää adrenaliinin tasoa ja heikentää kilpirauhasen, maksan ja munuaisten toimintaa. Näistä syistä, vaikka liikunta aiheuttaa lisääntyvää hikoilua, niin sen myrkköjä poistava vaikutus on vähäisempää kuin saunan aiheuttamassa lämpenemisessä. Liikunta auttaa, mutta sen teho ei ole ollenkaan samaa luokkaa kuin saunaterapian.

Paastoaminen

Kokemuksemme mukaan saunaterapia on paljon turvallisempaa kuin paastoaminen ja paljon tehokkaampaa syvien elinten puhdistamisessa. Pitkät paastot voivat usein aiheuttaa ravintoainepuutteita. Päivän tai kahden paastot ovat sopivia. Mehupaastot ovat parempia kuin pelkkä vesipaasto. Saunominen infrapunasaunassa poistaa myrkkyyä joka tapauksessa , syöt mitä tahansa.

INFRAPUNASAUNAN KÄYTTÖ kokemuksia

” Olen 70 vuotta vanha nainen. Kaksi vuotta sitten tapahtuneen auto-onnettomuuden jälkeen minulla oli jatkuvia kipuja. Saunominen infrapunasaunassa lopetti kivut. Nousen joskus jopa neljältä aamulla ja menen saunaan. Noin 30 minuutin saunomisen jälkeen kivut ovat hävinneet. Hikiäni tuoksuu hirvittävältä ajoittain. Tämä johtunee monista lääkkeistä, joita joudun ottamaan onnettomuuden jälkeen. Käytin ennen peruukkia mutta nyt hiukseni ovat kasvaneet ja ne ovat yhtä paksut kuin nuorena. Kynteni, jotka olivat hauraat ovat myös vahvistuneet ja minulla on myös vähemmän ryppyjä. Aviomieheni huomasi, että hänen nivelkipunsa nilkoissa ja lantioissa on häipynyt. Hän kävelee paremmin, hän on pudottanut painoaan, hän on onnellisempi ja hänen golf pelinsä on parantunut. Aiomme mieheni kanssa käyttää infrapunasaunaa lopun elämäämme.”

Kaikkialla muualla maailmassa paitsi Suomessa on infrapunasaunoja käytetty jo viimeisen 30 vuoden aikana. Saunojen käyttö alkoi Japanissa ja Kiinassa ja niiden tuotanto massatuotantona on pisimmälle kehittyntä Kiinassa. Amerikan mantereelle saunat lanseerattiin urheilijoitten käyttöön lihaskipuja lievittämään Atlantan olympialaisissa vuonna 1996. Suomessa on valmistettu infrapunasaunoja lähinnä vain Keski-Euroopan vientiä varten. Saunakiukaiden valmistajat ovat varjelleet omia markkinoitaan eivätkä ole tarjonneet näitä terveellisiä saunoja kotimaiseen käyttöön.

INFRAPUNASAUNAT -Yleistä tietoa

Pitkäaaltaisia infrapunasaunoja on valmistettu jo yli 30 vuotta. Niissä on alussa ollut 4 – 12 keraamista putkilämmitintä tai laattalämmitintä, jotka säteilevät näkymätöntä infrapunaenergiaa. Uusimmissa malleissa on kotimaiset kalvolämmittimet, jotka on kehitetty nimenomaan infrasaunomista varten. Ne lämmittävät ihmiskehoa säteilyenergialla sisältä päin ja myös pinnasta. Tutkimusten mukaan energia menee kehoon 4 – 5 cm syvälle. Tästä syystä ne ovat tehokkaita alhaisessa lämpötilassa eli noin 40 – 50 asteen lämmössä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että se tuottaa tehokasta solujen puhdistumista infrapunasäteiden ansiosta. Haaleampi lämpö on mukavampaa useimmille ihmisille kuin liika ja epätasainen kuumuus tavallisessa saunassa.

Infrapunasaunat tarvitsevat paljon vähemmän esilämmitystä kuin kiuassaunat, ja niiden energian kulutus on murto-osa sähkökiukaan kulutuksesta. Syvälämpösaunan esilämmitysaika on vain noin 10 - 20 minuuttia ja saunomisaika noin 20-30 minuuttia. Näin tehokkaasti käytettynä saunan päälläoloaika on reilusti alle yksi tunti per saunomiskerta. Siksi saunomiskerta maksaa vain noin 10 centtiä tämän päivän sähkötariffeilla. Jopa kolme saunomiskertaa päivässä noin puolen tunnin jaksoissa on terveellistä useimmille terveille ihmisille. Jos sinulla on flunssa, voi sen parantaa saunomalla noin kolme kertaa päivässä parin kolmen päivän aikana.

Eestin kylpylöissä ovat monet suomalaiset päässeet kokeilemaan ensimmäistä kertaa infrapunasaunan vaikutuksia. Sitä kautta tietoisuus ja kysyntä on lisääntynyt myös Suomessa. Suomen Saunakeskuksen perustajat aloittivat infrasaunojen maahantuonnin vuonna 2005, jolloin syvälämpösaunat tulivat myös suomalaisten saataville. Myöhemmin tulivat myös kiinalaisvalmisteiset saunakopit, joita ensin tuotiin Eestin kautta. Nyt maahantuojia on jo useita. Nykyään Suomen Saunakeskus Oy valmistuttaa myös mittojen mukaisia luksussaunoja Suomen kylpylöihin ja kuntosaleihin. Koteihin on myös saatavissa mittatilaustyönä komeroihin sopivia saunoja.

Suomessa on jo noin 3,2 miljoonaa valmista kiuassaunaa,

tarjoamme niihin infrapunalämmittimiä, joita voi käyttää myös kiukaan kanssa samassa tilassa. Näistä malleista löytyy eniten tietoa sivustoilta www.saunakeskus.fi , jossa on myös parhaat tiedot infrapuna- saunoista Suomessa.

LYHYT VERTAILU INFRAPUNASAUNOJEN JA KIUASSAUNOJEN VÄLILLÄ

	Perinteinen kiuassauna	Infrapunasauna
Käyttölämpötila	70 – 100 astetta	40 – 50 astetta
Lämmön vaikutus noin	1 cm	4 – 5 cm
Infrapunan edut	ei ole	kaikki
Väriterapian edut	ei ole	kaikki
Ääniterapian edut	harvoin	aina käytettävissä
Kw kulutus	6 – 15 kW	1,2 – 3 kW
Esilämmitysaika	30 – 60 min.	0 – 15 min.
Käyttökulut	korkeat	alhaiset
Hankintahinta	kallis	edullinen
Purkumahdollisuus	huono	nopea, edullinen
Rakennuslupa	tarvitaan	ei tarvita
Sähköasennus	ammattilainen	omatoiminen
Viemäriasennus	ammattilainen	ei tarvita
Ilmastointiasennus	ammattilainen	ei tarvita
Pesuhuone lähellä	kyllä	ei välttämätön
Asennus komeroon	vaivalloista	helppoa
Asennusaika	päiväkausia	0,5 – 2 tuntia
Puhdistus	puuaineitten pesu	pyyhkeitten pesu
Huoltotarve	toistuva	olematon
Takuu	?	2 - 5 vuotta
Terveysvaikutukset	?	kaikki
Hukkalämpöä	runsaasti	ei ole
Kosteusvauriovaara	kyllä	ei ole
Palovammavaara	kyllä, kuuma kiuas	ei ole
Korkeat lauteet	pakolliset	ei tarvita
Pyörätuolimalli	hankala toteuttaa	helppo tehdä

Yhdistelmäsaunassa

Voi nauttia molempien saunamuotojen eduista. Kiuassaunalla voi

pestä ihon pinnalta puhtaaksi ja infrapunassa saunoa itsensä syväpuhtaaksi. Saunan käyttö monipuolistuu ja sitä tulee käyttäneeksi useammin. Saunaosastosta voi tulla kodin todellinen hyvinvointi/terveyskeskus, jolla torjutaan flunssat, iho-ongelmat, liikalihavuus, lihassäryt, päänsäryt, vatsakivut, verenpainetaudit, ja monet muut, joista tämän kirjan lukemalla saat selkoa.

Teknistä tietoa: INVESTOINTI JA VARUSTEET

Asennusvalmiit infrapunasaunat (1-2-3-4 hengen mallit) maksavat vain noin 1000 - 2500:- euroa mallista riippuen. Pelkät lämmittimet voi hankkia omaan kuivatilaan noin 1.000 – 2.000 eurolla. Monissa malleissa on vakiona radio/cd/MP3 soitin Lisävarusteita ovat mm. lämpömittari, kello, radio, tv-näyttö, led-valaistus, väriterapiavalot, ionisaattori, jalkojen hierontalaite, pikkupenkit jaloille, siirrettävä selkänöja, y.m. Koska infrapunasaunassa ei ole kiukaan aiheuttamaa kosteutta, voidaan se varustella paljon monipuolisemmin kuin tavallinen suomalainen sauna.

Nyt on saunakeskuksella tarjolla myös laattalämmittimiä, jotka ovat tavalliseen kiuassaunaan soveltuvia infrapunalämmittimiä. Niiden tehontarve voidaan laskea jakamalla saunan kuutiomäärä / 4 = tehontarve kW. Jos siis saunan koko on 2 x 2 x h 2,5 m eli 10 m³ / 4 = noin 2,5 kW. Tämä on jo niin iso sauna, että sitä ei kannata lämmittää ilmatilaltaan kuumaksi infrapunalämmittimillä. Siksi siellä on hyvä olla sähkökiuas saunatilan lämmittämiseen. Lisäksi voidaan asentaa infrapunalämmittimet, jotka kestävät kosteutta. Kätevä ratkaisu on aina valmis kiuas, jolla on helppo pitää lämpötila noin 45 asteessa ja sitten kytkeä infrapunalämmittimet päälle ja niiden lämpöaalto lämmittää saunojat 38,5 asteeseen, jolloin hikoilu on intensiivistä. Nykyään infrapunasaunoja alkaa olla jo kuntosaleilla ja edistyneisimmissä kylpylöissä, joissa pääsee testaamaan saunan vaikutuksia. Tämä on kuitenkin saunan varsinaisten vaikutusten aikaansaamisen kannalta hankalaa, sillä saunaa olisi käytettävä 3 – 4 kertaa viikossa tai päivittäin ja tämä onnistuu varmasti parhaiten kotiooloissa. Siksi kannattaa hankkia myös kotiin.

Isossa infrapunasaunassa voi olla tilaa 6 – 20 kylpijälle kun kotisaunoja tehdään yleensä 1, 2 tai 3 hengen malleja. Koska kalvo- tai laattalämmittimet voidaan jälkiasentaa yhtä hyvin pieneen

kuin suureenkin saunaan, ei saunan koolla ole niin väliä. Yleensä asennetaan yksi lämmitin per saunoja selän taakse, yksi lämmitin molemmille sivuille ja yksi lämmitin per saunoja jalkojen taaakse ja eteen, jos on tilaa. Lämmittimen voi asentaa myös kattoon, jos haluaa lämmitellä itseään pitkällä lauteella maaten. Lämmittimet liitetään kukin omalla syöttöjohdolla IP 65 sähkökoteloon ja sieltä 3 x 15 syöttöjohto puolestaan ohjauskeskukseen. Sillä säädetään lämmitysaika, maksimi lämpötila ja tarpeen mukaan valaistus. Säätimeistä tulee saunaan termostaatti, jossa on myös ylikuumentumissuoja. Termostaatin paikka on joko katossa tai seinässä poissa kiuasnurkasta ja mielellään vähintään 1 m etäisyydellä lähimmästä ilmastointi- aukosta.

Yhden tai kahden hengen sauna voidaan asentaa vaikka komeroon, jonne sen voi teettää mittatilaustyönä. Saunaa mitoitettaessa on hyvä jättää 2 cm tilaa seinien väliin, jotta asennus onnistuu vaikka seinät eivät olisi täysin suoria. Seinät on hyvä tehdä kahdesta tai useammasta osasta, samoin katto.

Höyryn käyttö saunassa

Jotkut haluavat käyttää höyryä saunottaessa. Höyryn etuna on, että se nostaa lämpötilaa kuumailmasaunassa ja auttaa hikoilemaan. Höyryn tuotto lisää saunaan negatiivisia ioneja, mikä voi tehdä hengittämisestä helpompaa. Höyryn haittapuolena on, että se saa saunojan hikoilemaan hieman vähemmän kuin jos sitä ei käytetä. Lisäksi lisääntynyt lämpötila voi olla vaikea kestää joillekin ihmisille. Tärkein haittapuoli on, että saunojan ihoon imeytyy kemikaaleja, joita on vedessä, josta höyry on kehitetty. Näihin kuuluvat kloori, fluori ja sadat muut orgaaniset kemikaalit. Höyryä ei käytetä lisänä infrapunasaunoissa eikä se kuulu niiden rakenteeseen. Älä koskaan heitä vettä infrapunasaunoihin tai saunan sähkökeskukseen, sillä ne saattavat vaurioitua.

Milloin on hyvä käydä infrapunasaunassa?

Turvallisin ja terveyttä edistävin tapa on odottaa kaksi tuntia

aterioitten jälkeen ennen saunomista. Paras aika on heti aamuisin tai viimeisenä iltaisin ennen nukkumaan menoa. Näinä aikoina on muutenkin rentoutunein olo ja saunan myrkköjä poistava vaikutus on tehokkain. Toimeliaisuus, liikunta ja päiväsaikaan muut huomiota vaativat asiat usein virkistävät sympaattista hermosysteemiä ja estävät saunan parantavia vaikutuksia. Illalla ei kannata käydä kovin myöhään infrasaunassa pitkään hikoilemassa, sillä lisääntynyt verenkierto voi tehdä olon niin pirteäksi, että uni ei tule muutamaan tuntiin. Lyhyt 10-15 minuutin infrasaunominen illalla taas voi helpottaa unen tuloa.

Kun olet hoitolassa tai kylpylässä, mikä aika päivästä tahansa on hyvä, kunhan se on 2 tuntia aterian jälkeen. Ruokailu vie veren vatsaan ja heti syömisen jälkeen ei pidä mennä saunaan. Koska veri on vatsassa sulattamassa ruokaa, ei sitä riitä pintaverenkiertoa lisäämään, ja infrapunasaunan vaikutukset eivät toteudu.

Kuinka usein voin käyttää infrapunasaunaa?

Yleensä infrapunasaunat ovat hyvin turvallisia useimmille ihmisille. Ilman erityistä syistä lääkärin valvontaa voi infrapunasaunaa käyttää kerran tai kaksi päivässä. Kerran viikossa käynti vastaa enemmän tavallista saunan käyttöä eikä sillä ole varsinaista parantavaa vaikutusta. Jos on syytä olettaa, että kehossa on mineraalien vakava epätasapaino on hyvä rajoittaa saunan käyttöä alussa 20 minuuttiin per kerta kunnes tasapaino palautuu. Saunaa voisi myös käyttää harvemmin tai jos se tuntuu kuumalta, pitää ovela hieman raollaan saunottaessa. Yleensä alussa perinteisen saunomistottumustemme takia lämmitämme infrapunasaunan liian kuumaksi. On hyvä säätää lämpötila alussa noin 42 - 45 asteeseen ja aloittaa sillä.

Mikä on sopiva aika saunomiselle?

Yleisin tapa on aloittaa saunominen infrapunasaunassa noin 20 minuutin jaksoissa. Rajoita ensimmäisen viikon istunnot max 30 minuuttiin per saunomiskerta. Näin voit välttää liian monilta paranemisreaktioilta. Kunnostasi riippuen saunomisaikaa voi pidentää aina 60 minuuttiin muutaman viikon tai kuukauden kuluttua. Kokonaisaika, jonka vietät infrapunasaunassa päivässä, ei saisi ylittää kolmea tuntia, tavallisessa saunassa max 5 tuntia.

Kun infrapunasaunaterapian aloittaa, monet ihmiset eivät alussa hikoile kunnolla. Sen seurauksena voi olla vaarana ylikuumennusta keho, joka ei pysty käsittelemään lämpöä kunnolla. Jos tätä tapahtuu voi tulla punotusta, pulssi voi lyödä kiivaasti tai kehon lämpötila voi nousta nopeasti ja voit tuntea olosi epämukavaksi. Jos keho ylikuumenee, aloita lyhyemmällä saunomisjaksoilla. Kun saunominen toistuu, tulee ihosta aktiivisempi. Lämmön säätelykyky ja elintärkeiden mineraalien säilyttämiskyky paranee. Sen jälkeen voidaan turvallisesti lisätä saunomisaikaa.

Sydämen syke

Sydämen sykkeen nousu johtuu kehon lämpenemisestä, ei sympaattisen hermoston reaktiosta kuten liikunnassa. Kun kehon sisäinen lämpötila nousee, lisääntyy sydämen lyöntinopeus. Jopa 50 % pulssin nousu lepopulssi-arvosta on terveellistä ellei sydämen toiminta vaadi, että pulssia ei saa nostaa. Sykemittarilla voit seurata sykkeen kehitystä saunomisen aikana.

Kehon lämpötilan nousu

Kehon peruslämpötila nousee yleensä muutamalla asteella jos saunotaan 30 minuuttia tai kauemmin. Noin kolmen asteen nousu on turvallista useimmille ihmisille ja se tuottaa erinomaisia paranemistuloksia. Kuitenkaan näinkään suuri lämmön nousu ei ole välttämätöntä tulosten saavuttamiseksi. Kun keho tottuu saunaan hikoilu voi nelinkertaistua ja lämmön säätelykyky tehostuu. Voi olla, että kehon lämpötila ei enää nouse yhtä nopeasti mutta saunan edut tulevat silti käyttöön. Kehon lämpötilan ei olisi kuitenkaan syytä nousta yli 39 asteen.

Vaaran merkit saunottaessa

Jos sydämen lyöntinopeus kasvaa kovasti, jos hikoilu lakkaa, tai jos hengittäminen on vaikeaa, saunominen on syytä lopettaa. Jos tuntuu hellittämätöntä kipua, saunaistunto on lopetettava.

Kuinka paljon saunaterapiaa?

Verrattuna tavalliseen saunomiseen saunaterapiaa käytetään rajoitetun aikaa. Kokemuksemme mukaan useimpien ihmisten olisi

hyvä käyttää saunaterapiaa päivittäin saunomalla ainakin kahden vuoden ajan jotta myrkylliset metallit, kemikaalit ja krooniset tulehdukset poistuvat kehosta. Esim. syövän jälkihoidossa suositellaan ainakin kaksi vuotta kestäväää saunaterapiaa. Akuuteissa tapauksissa, kuten altistumisessa kemiallisille myrkyille, noin vuoden hoito on suositeltavaa. Useimmilla ihmisillä on suuri määrä myrkyllisiä kemikaaleja ja metalleja, joista he eivät ole edes mitenkään tietoisia. Kun tarkoituksena on parantaa esim. loukkaantumisen jälkeisiä haavoja tai arpia on terapiaa hyvä jatkaa vielä kaksi kuukautta oireiden häipymisen jälkeen.

Hien mukana poistuneiden mineraalien korvaaminen

Saunaistunnon aikana kehosta poistuu hien mukan mineraaleja, jotka on syytä saunomisen jälkeen korvata. Lisää teelusikallinen merisuolaa ruokaasi. Tämä riittää hyvin korvaamaan hikoilun aikana menetetyt hyödylliset mineraalit. Monet lääkärit suosittelvat erilaisia mineraalikotaileja ennen ja jälkeen saunaistunnon. Emme suosittele juomaan hedelmämehuja, kuntojuomia tai muita mineraaleja korvaavia juomia. Vain muutamat näistä juomista ovat soveliaita. Liian monet ovat hyvin sokerisia, yin-pitoisia, ja ne vähentävät saunaterapian vaikutusta. Syö luonnollisia ruokia ja mieluiten luonnonmukaisesti kasvatettuja. Juo hyvänlaatuista lähdevettä runsaasti jos haluat saada lisää mineraaleja. Mineraalien säilyminen kehossa paranee, kun keho tottuu hikoilemiseen.

Ennen saunaan menoa

Odota ainakin kaksi tuntia ruokailun jälkeen. Kun veri on vatsassa, ei keho hikoile kunnolla ja veri ei pääse kiertämään ääreisverenkiertoon. Ennen saunomista juo puoli litraa vettä. Lapset voivat juoda vähemmän. Infrapunasaunassa ei ole syytä pitää vaatteita tai uimapukua. Säädä infrapunasaunan lämpötila 42 – 45 asteeseen ja odota 5 – 15 minuuttia, että sauna lämpenee. Hyödylliset infrapunasaateet alkavat heti lämmittää kehoasi kun menet saunaan. Kun saunan lämpötila on saavuttanut asetetun 42 – 45 astetta, avaa ilmanvaihtoluukku katolta ja ovea noin ½ - 1 cm jotta sauna ei lämpene enempää. Tämä pitää

saunan lämpöelementit päällä koko saunomisen ajan ja voit nauttia hyödyllisistä infrapunasaiteista koko saunassaoloajan.

Saunomisen aikana ja jälkeen

Pyyhi hikeä pienellä pyyhkeellä ja istu toisen pyyhkeen päällä saunomisen aikana. Levitä iso pyyhe lattialle. Vietä aikaa saunassa visualisoimalla tai rentoutuen. Jos ilmenee outoja hajuja, jotka johtuvat poistuvista myrkyistä, avaa infrapunasaunan ovea hieman ja päästä sisään raikasta ilmaa. Saunaterapian alussa kehosta poistuvat myrkyt voivat aiheuttaa voimakastakin hien hajua. Joskus paranemisreaktiot voivat kestää jopa useita päiviä tai viikkoja. Kuitenkin useimmiten on parasta jatkaa saunaterapiaa niin oireet vähenevät nopeammin. Suosittelen lämmittelemään käsiä, kämmeniä suoraan infrapunälämmittimillä. Tämä parantaa saunomisen vaikutuksia. Monet akupunktio- ja refleksipisteet ovat käsien pinnassa. Saunomisen lopuksi ota viileä tai lämmin suihku mutta ei liian kuumalla vedellä.

Älä odota pitkään saunan jälkeen ennen suihkuun menoa, sillä vaarana on, että jotkut myrkyt imeytyvät takaisin ihoon. Ellet voi mennä suihkuun, pyyhi hiki pois pyyhkeellä heti saunan jälkeen. On myös tarpeen levätä tavallista enemmän koko päivän aikana kun olet saunaterapiassa. Muutokset kehossasi, joita saunominen aiheuttaa jatkuvat siinä pitkin päivää. Voit yhtäkkiä olla väsynyt, voi olla päänsärkyä tai pyörrytystä, kun myrkyt poistuvat kehosta. Yleensä lepääminen makuulla 15 – 30 minuuttia auttaa, ja olo tuntuu paremmalta. Keho saa puhdistautua rauhassa. Lepääminen helpottaa myrkyjen poistumista vähentämällä sympaattisen hermoston toimintaa.

Saunan puhdistaminen

Saunan lattia ja selkänoja on hyvä käsitellä parafiiniöljyllä, joka tukkii puun syyt ja estää hien imeytymisen puuaineeseen. Sitä on saatavissa rautakaupoissa ja tilattavissa mm www.saunakeskus.fi nettisivustoilta. Saunan puhdistusaine on sopiva ei-myrkyllinen puhdistusaine, joka poistaa erinomaisen hyvin bakteerit ja lian. Seiniä ja kattoa tarvitsee puhdistaa hyvin harvoin. Julkisissa tiloissa olevat saunat on syytä puhdistaa päivittäin ja asiakkaille on hyvä varata peflettejä tai pyyhe jokaista saunomiskertaa varten.

Ohjeistus

Ohjeiden anto saunojille on hyvin tärkeätä saunaterapian aikana, varsinkin jos potilas on sairas. Tämä ei ole tee-se-itse terapiaa. Kun metalleja ja orgaanisia kemikaaleja vapautuu kehosta, tulevat paranemisreaktiot esiin. Jopa kokeneet lääkärit voivat olla ymmällään tai jopa peloissaan. Silloin on hyvä tarkistaa oireet ainakin puhelimitse omalta lääkäriltään. Jokaisella yksilöllä voi olla erilaisia paranemisreaktioita. Kerromme niistä eri luvussa tässä kirjasesa. Jos mahdollista, kerro lääkärillesi saunaterapiasta tai jollekin, joka voi olla perillä paranemisreaktioista. Ellei lääkärisi ole perehtynyt infrapunasaunan vaikutuksiin, vie tämä kirjanen hänelle tai anna nettisivuosoite, josta sen voi ladata:

<http://www.saunakeskus.fi/esitteet.php?curr=Saunakirjat>

Rentoutuminen

Myrkkujen poistuminen vaatii, että hermosysteemi on rentoutunut. Rentodu jo ennen saunaan menoa. Jos tunnet olosi jännittyneeksi, kokeile tuoksuterapiaa, tippa – kaksi ruusuntuoksua tai laventelia saunassa pienellä lautasella antaa rauhoittavan olon. Voit myös aloittaa saunomisen kuuntelemalla rauhoittavaa musiikkia. Vältä työskentelyä, opiskelua tai puhumista saunassa. Hieronta ennen sauna ja / tai sen jälkeen sopii erinomaisesti. Saunassa voit käyttää myös jalkahierontalaitetta tai infrapunälämmöllä varustettua jalkapohjien hierojaa. Rentoutunut olo koko saunaterapian ajan avustaa suuresti myrkkujen poistossa ja paranemisessa. Vältä rasittavaa toimintaa, raskasta liikuntaa, rasittavaa matkustamista ja liian pitkiä työrupeamia. Pyydä apua perheenjäseniltäsi ja ystäviltä saunaterapiaohjelman läpiviennissä.

Saunaterapia akuuttien tartuntatautien aikana

Akuutteihin tartuntoihin kuuluvat mm. vilustumiset, flunssa, korvatulehdus tai aktiiviset tulehdukset missä tahansa kehon osassa. Akuutin tartuntavaiheen aikana saunaterapiasta on vähemmän apua. Keho keskittyy poistamaan tulehdusta. Laajamittainen myrkkujen poistaminen ja muut saunomisen intensiiviset vaikutukset voivat kärsiä akuuttien tautien olemassaolosta. On parasta käyttää pitkiä saunaistuntoja kun akuutti tartunta on päällä. Vain 10 – 15 minuutin istunto kerrallaan mutta jopa 6 – 9 kertaa päivässä on suositeltavaa. Muista levätä näiden lyhyiden saunomisten välillä. Kun tartuntatauti on ohi, voit

palata normaaliin saunaterapiaan. Esim. paransin flunssan, joka aiheutui ilmastointilaitteen käytöstä, saunomalla kolme kertaa päivässä kahden päivän aikana.

Varoituksia ja kenelle infrapunasauna ei sovellu

Jos saunaterapiahoitoa saava henkilö on hyvin herkkä lämmölle tai hänellä on MS-tauti, diabetes, sydänvika, tai hän on käyttänyt mielialalääkkeitä, on hänellä hyvä olla valvoja tai hoitohenkilö ohjaamassa terapiaa. Seuraavat tilanteet kaipaavat ylimääräistä huomiota infrapunasaunaa käytettäessä:

Lapset

Alle kuusivuotiaitten lasten pitäisi välttää infrapunasaunan käyttöä. Heidän hikirauhasensa ovat vähemmän kehittyneet kuin aikuisten. Heidän kehossaan on myös enemmän vettä kuin aikuisilla ja siksi he voivat menettää vettä liikaa saunoessaan.

Verenpaine

Infrapunasaunan käyttö ei yleensä nosta verenpainetta kun sydämen syke nousee. Korkeaan verenpaineeseen infrapunalämpö vaikuttaa alentavasti ja matalaa se puolestaan nostaa. Aloita kuitenkin lyhyemmillä 10 – 15 minuutin istunnoilla ja tarkista verenpaine kymmenen minuutin välein, jos on syytä huoleen. Saunominen voi auttaa varsin nopeasti korkean verenpaineen alentamisessa.

Algaamipaikat hampaissa

Voit käyttää saunaa vaikka sinulla olisi hopea-amalgaamipaikkoja tai muita paikkoja hampaissa. Suosittelemme, että amalgaami-paikat korvataan turvallisemmilla paikkamateriaaleilla aina kun se on mahdollista.

Huumeiden käyttö tai psykedeelisten lääkkeitten käyttö menneisyydessä

Saunomisen yhteydessä voi esiintyä muistikuvia huumeisesta olostasi tai jopa täydellisiä LSD-matkoja, kun kehoon kertyneet

huumejäämät lähtevät liikkeelle. Jos mahdollista pyydä hoitajaa tai ystävää saunomaan kanssasi.

MS -tauti

MS-potilaat voivat olla hyvin herkkiä lämmölle. Aloita lyhyemmillä istunnoilla ja pyydä hoitajaa seuraamaan tilannetta jos heikkoa oloa esiintyy. Jotkut lääkärit suosittelevat kokemuksensa perusteella, että infrapunasauna voi olla hyvin hyödyllinen MS-potilaille.

Hengitysvaikeudet

Joillakin ihmisillä voi olla vaikeuksia hengittää saunassa. Usein tämä helpottuu kun tottuu hikoiluun. Istu mukavasti ja hengitä hitaasti ja syväälle keuhkoihin. Jos olo tuntuu epämukavalta, avaa ovea pari senttiä ja päästä raitista ilmaa sisään.

Poistettu lymfa-rauhanen

Jos henkilöltä on poistettu lymfarauhanen esim. rintaleikkauksen yhteydessä, voi nestekierto käsivarsissa olla heikkoa. Kokemuksemme mukaan saunaterapia on silti hyväksi. Aloita 15 minuutin istunnoilla ja tunnustele onko mitään ongelmia nestekierrossa.

Piilolinssit.

Piilolinssien käyttö ei estä infrapunasaunan käyttöä.

Diabetes

Aloita lyhyemmillä saunomisajoilla ja huomioi tapahtuuko mitään epätavallista veren sokeritasapainossa. Saunominen ei pyri nostamaan veren sokeritasoa tai lisäämään glukoosin käyttöä. Veren sokeritason aleneminen on mahdollista saunassa kun sympaattisen hermoston aktiviteetti estyy. Lisääntynyt ääreisverenkierto voi estää varpaiden kuolion syntymistä ja näön heikkenemistä.

Proteesit, silikoonilisät tai metallinaulat kehossa

Nämä voivat lämmetä liikaa infrapunasaunassa vaikka emme ole käytännössä todenneet tätä. Aloita saunominen pienemmillä ajoilla ja tunnustele tuntuuko mitään outoa alueella, jossa on proteesi tai

naula tai silikoonia.

Lääkitys

Hyvin harvoin kehon lämmittäminen muuttaa lääkityksen vaikutuksia. Kysy lääkkeen määränneeltä lääkäriltä jos olet epävarma.

Kuukautiskivut

Naiset, joilla on kuukautiset, voivat kokea tilapäistä vuodon lisääntymistä kun alaselkää lämmitetään. Saunan käyttöä ei tarvitse välttää mutta on hyvä olla tietoinen, että vuoto voi lisääntyä.

Raskaus

Varmuuden vuoksi jos käytätte infrapunasaunaa raskaana, käytäkää sitä 10 minuuttia kerrallaan ja maksimissaa neljä kertaa viikossa. Suomessa on tutkittu että 90 % raskaana olevista naisista käy normaalisti kerran viikossa saunassa eikä tällä ole havaittu olleen mitään haittavaikutuksia. Soluista irtautuneet myrkyt voivat kulkeutua sikiöön, mutta noin neljän kuukauden infrapunasaunan käytön jälkeen keho on puhdistunut.

Infrapunasaunaa suositellaan naisille, jotka ovat hankkiutumassa raskaaksi. Olisi hyvä käyttää saunaa säännöllisesti ainakin 2 – 4 kuukautta ennen raskauden alkua kehon puhdistamiseen myrkyistä.

Saunominen imetysaikana

Vaikka infrapunasaunan käyttö imetysaikana on todennäköisesti turvallista ei ole tehty vielä tutkimuksia siitä voisivatko saunaterapian aikana vapautuvat myrkyt joutua rintamaitoon. Siksi voisi olla suositeltavaa vähentää tai välttää infrapunasaunan käyttöä imettämisen aikana kunnes tutkimukset muuta osoittavat.

Miehille

Kivesten pitäisi olla viileämmässä kuin muu keho. Voisi olla parasta välttää suoraa infrapunasäteilyä kiveksiin jos olet huolestunut hedelmällisyydestäsi, koska kivekset ovat jonkin

verran muuta kehoa herkempiä lämmölle. Vuonna 1988 Suomessa julkaistu tutkimus osoitti, että normaalissa suomalaisessa kiuassaunoissa saunovilla miehillä ei ole havaittu sperman määrän vähenemistä. Infrapunasaunan vaikutus voi olla tehokkaampi koska se lämmittää kehon syvemmältä. Ääreisverenkierron vilkastumisen myötä voidaan ajatella myös potenssin paranevan.

Vanhukset

Ikä sinänsä ei ole esteenä saunan käytölle. Terveystila on paljon paljon tärkeämpi. Amerikkalainen tutkija Tri Jonathan Halperin kirjoitti: ”Kohtuullinen saunan käyttö on turvallista useimmille vanhuksille mutta diabeetikoille ja niille, joilla on sydänvikoja tai verenkiertohäiriöitä suosittelimme, että he kysyvät lääkäriltään saunan käytöstä varsinkin jos he käyttävät lääkitystä.”

Lääkejäämien eliminoituminen

Saunaterapian aikana vuosien mittaan otettujen lääkkeitten jäämät poistuvat kehosta. Näihin lääkkeisiin kuuluvat mm. piristeet, rauhoittavat lääkkeet, antibiootit, puuduttavat lääkkeet, syöpälääkkeet (kemoterapia) ja monet muut. Niiden poistuminen kehosta voi saada aikaan tilapäisesti samanlaisia vaikutuksia kuin niitä otettaessa tapahtui. Tavallisesti nämä oireet häipyvät nopeasti, kun jäämät poistuvat.

Pyörätuolit ja rollaattorit

Saunaa voivat käyttää pyörätuolia ja rollaattoria käyttävät. On varottava metalliosien liikaa kuumenemista ettei tulepalovammoja. Sähköteipillä voi suojata kosketeltavat osat, että ne eivät polta. Infrapunasauna on helppo rakentaa ilman kynnyksiä ja varustaa isolla ovella jotta pyörätuolille saadaan tilaa. Saunan lauteet voidaan myös tehdä helposti ylös nostettaviksi tai jättää ne pois pyörätuolikäyttöä varten. Nyt on Suomen Saunakeskus Oy kehittänyt infrapunasaunan, joka soveltuu erityisen hyvin pyörätuolia käyttäville. Varustamalla tavallinen infrasauna irtotuoleilla, jotka voidaan tarpeen mukaan poistaa saunatilasta, voidaan koko tila käyttää esim. pyörätuolikäyttöön.

Ateriat

Vältä raskasta ateriaa kaksi tuntia ennen saunomista. Aterian sulattamiseen tarvitaan paljon verta. Saunomisen vaikutuksena on tuoda verta sisäelimistä ihon pintaan. Tämä voi aiheuttaa kramppeja vatsassa jos epätasapainoa syntyy. Vältä myös saunomista kun olet hyvin nälkäinen vaikka sauna ensimmäiseksi aamulla onkin sopivaa. Noin 15 minuuttia saunan jälkeen on hyvä syödä terveellisesti.

Alkoholi

Saunominen ja alkoholin käyttö eivät sovi yhteen! Alkoholin vaikutus voi aiheuttaa väärän tunteen siitä kuinka kuuma olet ja aiheuttaa sen, että olet saunassa liian pitkään. Saatat nukahtaa, mikä ei ole hyväksi. Onneksi infrapunasaunan ajastin sammuttaa saunan noin tunnin kuluessa.

Puhuminen, lukeminen tai työskentely saunomisen aikana

Jotkut haluaisivat käyttää saunomisaikaa työntekoon, puhelimesta puhumiseen tai lukemiseen. Tämä voi vähentää saunan myrkyn poistamisen vaikutuksia kun keho muuttuu aktiivisemmaksi tai sympaattisempaan tilaan. On suositeltavampaa käyttää aikaa saunassa meditaatioon, visualisointiin tai vain rentoutumiseen. Kerran puhuin puhelimesta n. 20 min. ja puhelin kastui hiestä ja lakkasi toimimasta.

Myöskään takuu ei korvannut näin kastunutta puhelinta. Jätä puhelin pois saunasta ja keskity rennouteen saunomiseen. Se sijaan sauna voi toimia erinomaisena parisuhteen hoitopaikkana kun on aikaa olla rauhassa yhdessä ja jutella päivän kuulumiset kumppanin kanssa.

Vioittuneet tuntohermot

Sauno varovasti jos olet loukkaantunut, sairas tai sinulle on tehty ihonsiirto, joka aiheuttaa sen, että et tunne lämmön nousua ja voit viipyä saunassa liian pitkään.

Liiallisuuksiin menevä saunaterapia

Monet uskovat että jos 20 – 30 minuuttia saunassa on hyväksi niin enemmän olisi vielä parempaa. Toiset nauttivat infrapuna-

saunaistunnoista niin paljon, että he pitkittävät niitä liikaa. Liika saunomisella ei todennäköisesti ole mitään haittoja. Se voi kuitenkin aiheuttaa intensiivisiä paranemisreaktioita. Tämä voi lannistaa joitakuita. On tärkeätä, että aloittaa saunomiset 20 minuutin jaksoissa. Viikkojen tai kuukausien kuluessa saunomisaikaa voi pidentää. Saunaterapia on tehokas ja sitä täytyy soveltaa järkevästi ja varovaisuudella varsinkin aluksi.

Lemmikkieläimet

Älä vie lemmikkieläimiä saunaan. Esim. koirat ja kissat hikoilevat vain kielestään ja ne voivat saada liikaa kuumaa saunassa. Eläinlääkärit käyttävät infrapunalamppua leikkauksen jälkeiseen parantamiseen. Erikseen olemme suunnitelleet kilpahevosille infrapunalämmittimiä, joita käytetään ennen hevoshierontaa ja ennen kilpailuja saattamaan lihakset rentoutuneeseen tilaan. Samoin on lämmittimiä tarjolla sikaloille pikku porsaiden lämmittämiseen.

Vaaran merkit saunottaessa

Joku on saanut sydänkohtauksen saunomisen aikana jos on ollut saunassa liian pitkään. Se on kuitenkin hyvin harvinaista. Vaaran merkkeinä ovat kehon lämpötilan nopea nousu, hikoilun lakkaaminen, sydämen lyöntinopeuden kiihtyminen, ihon kova punotus ja pyörryttävä tunne. Jos mitään näistä ilmenee, lopeta saunominen saman tien.

Ahtaan paikan kammo

Monissa infrapunasaunoissa on iso, laaja lasiovi. Se sopii ihmisille, joilla on ahtaan paikankammo. Toimitamme myös pieniä saunoja varustettuna niin, että etuovi ja sen viereiset seinät ovat lasia. Jos ovea pitää hieman auki, voi saunomista olla helpompi kestää. Pienellä harjoittelulla ovat monet klaustrofobiset henkilöt oppineet käyttämään saunaterapiaa ja infrapunasaunomista hyväkseen.

Näissä saunamalleissa on paljon avointa ovea ja ikkunaa.



Infrapunälämmittimen polttava lämpö

Yleensä infrapunälämmittimet on rakennettu siten, että niiden lämpösauva on niin kaukana lämmittimen pinnasta, että se ei polta vaikka lamppua koskettaa. Markkinoilla on myös lasipintaisia lämmittimiä, joiden polttava lämpö voi nousta pinnassa yli sadan asteen, jolloin lämmittimeen koskeminen voi aiheuttaa palovamman. Jos lämpö tuntuu liian kuumalta, iho varoittaa ja on syytä siirtyä kauemmaksi lämmittimestä ennen kuin se polttaa. Iho voi punottaa liiasta kuumuudesta mutta se häipyä tunnin saunomisen jälkeen. Infrapunaattojen mukana toimittaa saunakeskus myös nojailupuut, jotka on mitoitettu ja muotoiltu siten, että laatta ei lämmitä liian läheltä. Tasaisin infralämpö tulee kalvoista, joissa lämmittävä pinta on suuri.

PARANEMISREAKTIOT

Paranemisreaktiot ovat tilapäisiä oireita siitä, että kehosta poistuu myrkyllisiä aineita tai kehossa tapahtuu muita aineenvaihduntaan liittyviä muutoksia. Ne kuuluvat oleellisena osana kaikkiin syväparannusmenetelmiin. Joka tapauksessa ne ovat tervetulleita merkkejä paranemisesta. Ellei niitä esiintyisi saunaterapian

yhteydessä, emme tietäisi, että tämä menetelmä parantaa ihmisiä.

Miksi paranemisreaktioita syntyy?

Kun myrkyt vapautuvat varastoistaan kautta koko kehon, siirtyvät ne veren mukana pääasiassa maksaan. Kun myrkyt saapuvat niitä poistaviin elimiin kuten maksaan, paksusuoleen, munuaisiin, ihoon ja keuhkoihin, näiden elimien täytyy työstää ne poistumaan kehosta.

Paranemisoireita voi esiintyä monista eri syistä:

- Verenkierrossa olevat myrkylliset metallit ja kemikaalit voivat aiheuttaa päänsärkyä ja monia muita oireita kunnes niistä päästään eroon. Reaktio riippuu myrkyt laadusta.
- Maksa, munuaiset, iho ja keuhkot voivat tilapäisesti ylikuormittua, kun ne käsittelevät myrkyjä ja tämä johtaa paranemisreaktioihin.
- Myrkyt poistuminen voi tuoda esiin vanhan kroonisen tulehduksen mikä voi vapauttaa bakteerien sisältämiä myrkyjä, aiheuttaen kiputilan tai muita oireita.
- Muutokset aineenvaihdunnassa, jotka johtuvat myrkyt poistumisesta, voivat aiheuttaa kilpirauhas- tai adrenaliinihormoonin tilapäistä vähenemistä tai lisäystä. Tämä puolestaan voi aiheuttaa oireita, jotka liittyvät veren sokerin tai energian tasoon tai nukkumiskykyyn tai ne voivat aiheuttaa muutoksia mielentilaan tai tunteisiin.
- Ruokahalun tasot voivat muuttua nopeasti paranemisreaktioiden aikana. Useimmat paranemisreaktiot ovat mietoja ja menevät ohi nopeasti. Oireisiin voi kuulua ripuli, kivut, lihaskrampit, purkaumat, tuokset, päänsärky, ärtyneisyys ja väsymys. Tunnepuolen reaktioihin kuuluvat tuskaisuus, depressio, alakuloisuus, itku, pelko tai viha. Useimmat oireet ovat mietoja ja tilapäisiä. Lepo ja rauhoittuminen poistavat ne melko nopeasti. Jos eivät hellitä on hyvä puhua niistä ymmärtävän lääkärin kanssa. Muutoin voit lopettaa saunaterapian uskoen, että se ei toimi tai että tunnet olosi huonommaksi. Hyvin harvoin näin tapahtuu kokemustemme mukaan. Kroonisesti sairailta reaktiot paranevat hitaammin, koska heillä on vähemmän energiaa tarjolla paranemiseen.

Paranemis- ja tautireaktioiden erottaminen toisistaan

On tärkeätä tietää johtuuko reaktio paranemisesta vai kunnon heikentymisestä. Vastaamalla seuraavaan viiteen kysymykseen voit selvittää asian.

1. *1. Onko potilas noudattanut terveysohjelmaa kokonaisuudessaan mukaan lukien dieetin, levon, sopivat lisäravinteet ja oikeanlaisen saunan käytön?*

Paranemisreaktiot ilmenevät useimmiten kun keho saa kaikkea mitä se tarvitsee. Ellei terveysohjelmaa seurata tarkasti, reaktiot ovat vähemmän todennäköisesti paranemisesta johtuvia.

2. *2. Tunsiko henkilö olonsa paremmaksi ennen kuin reaktio alkoi?*

3.

Paranemisreaktiot tarvitsevat energiaa. Potilaan energiataso usein nousee terveysohjelman aikana kunnes se on riittävällä tasolla aloittaakseen paranemisreaktion. Usein reaktio tapahtuu juuri kun henkilö on tuntemassa olonsa paremmaksi. Jos olo on tuntunut huonommalta, on reaktio vähemmän todennäköisesti paranemisreaktio.

4. *3. Onko oire ilmennyt koskaan aiemmin menneisyydessä?*

5.

Usein vanhat oireet tai reaktiot toistuvat paranemisohjelman aikana. Jos saman oireen on kokenut vaikka kaukanakin menneisyydessä on se todennäköisesti paranemisreaktio.

4. *Ovatko oireet epätavallisia?*

Paranemisreaktiot saavat usein aikaan outoja tai sekavan tuntuisia oirekuvia. Esimerkiksi potilas voi kehittää karheen kurkun tai flunssan ilman väsymystä. Usein voi tuntea osittaista sairauden oireilua vaikka ei ole todella sairas.

6. *Kauanko oireet ovat kestäneet?*

Paranemisreaktiot eivät useinkaan kestä kauan. Ne voivat tuntua aktiivisilta mutta loppuvat muutamassa tunnissa tai ainakin viikon kuluessa. Jos reaktio viipyy useita viikkoja, se ei todennäköisesti

ole paranemisreaktio.

Mielen tunnereaktiot

Nämä reaktiot ovat todella mielenkiintoisia ja ajoittain stressaaviakin. Jokaisen, joka käy läpi saunaterapiaa on syytä varautua mielialan vaihteluihin. Kun keho käy läpi kemiallisia muutoksia, ne puolestaan vaikuttavat aivokeskuksiin. Näiden muutosten syinä voi olla niiden myrkkyjen poistuminen, jotka vaikuttavat aivotoimintaan. Toiset kokevat palaavansa kehon kemian entisiin tiloihin, jotka liittyvät tietyihin tunnetiloihin tai traumoihin. Seuraavassa lisää tietoa tunnereaktioista paranemisen yhteydessä.

Kehon fysiologiaan liittyvät reaktiot

Jotkut tunnereaktioista liittyvät fyysisiin myrkyn ja huonon kehon kemian reaktioihin. Sairas keho lähettää negatiivisia tunteita aivoille. Nämä voivat ilmetä pelon tunteena, tuskaisena olona tai arvottomuuden tunteena. Myrkylliset metallit voivat vaikuttaa suoraan aivotoimintoihin, ja niihin osiin aivoja, jotka kokevat vihaa, pelkoa ja muita tunteita. Esim. raudan tiedetään vaikuttavan alueeseen, jossa tunnetaan vihaa. Kun myrkyt poistuvat kehosta, tunnetilat muuttuvat. Kun terveys paranee, lähettää keho positiivisia sanomia aivoille. Mieliala voi vaihdella jyrkästi, kun mieli ja tunnekeho päästävät irti negatiivisista tunteista ja uskomuksista.

Tunnetasapainon saavuttaminen ja energiset reaktiot

Vaikka sitä ei psykologiassa usein opeteta, *tarvitaan energiaa tuntemaan tunteita, jopa masennusta*. Mineraalianalyysi voi paljastaa toimintamallin, joka johtuu masennuksesta. Kuitenkin potilas voi kieltää tämän tunteen. Kun muutama viikko tai kuukausi on kulunut voi henkilö tuntea itsensä masentuneeksi ja syyttää infrapunasaunaa siitä, että tämä terapia aiheuttaa masennusta. Todellisuudessa terveysohjelma vain muuttaa asiakkaan energiaa ja tietoisuutta. Asiakas alkaa tuntea sellaista mihin ei aiemmin päässyt käsiksi, koska on puuttunut siihen tarvittavaa energiaa. Kun tällainen tunne tulee pintaan, menee se pois itsestään varsin pian. Aivot kuten kehokin parantaa itse itseään edellyttäen, että se toimii oikein ja se saa oikeita

ravintoaineita ja muita tekijöitä, joita tarvitaan paranemiseen.

Muuttunut energia, joka johtuu myrkkyjen poistumisesta ja parantuneesta verenkierrosta virkistää aivojen toimintaa. Ajattelun selkeys, muisti ja tietoisuus paranevat usein. Tämä auttaa kyseenalaistamaan uskomuksia itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Kun henkilö alkaa paremmin ymmärtää itseään, valheelliset uskomukset ja tuhoiset käyttäytymismallit poistuvat ja voivat kadota kokonaan.

Parantumattomien traumojen poistuminen

Epätäydellisesti parantuneet henkiset, tunne-elämään liittyvät ja fyysiset traumat jättävät usein jälkeensä tunnevammoja. Pienet lapset itkevät usein kovasti kun ovat kaatuneet. He työstävät tästä syntyneen trauman kymmenessä minuutissa ja nauravat taas pian kuin mitään ei olisi tapahtunut. Tämä on oikea tapa käsitellä traumaa. Jos energia on vähäinen tai trauman käsittely keskeytyy jostakin syystä, jää siitä jäännös, jonka pohjalta henkilö usein kehittää pelkoja tai muita neurooseja. Kun energia ja itsetuntemus paranevat poistuvat parantumattomien traumojen jäämät.

Fyysisten paranemisreaktioiden käsittely

Yleensä keho ei aloita paranemisreaktioita ellei se näe että paraneminen on hoitumassa. Tärkeintä on tarjota tukevia toimenpiteitä, jotka sallivat reaktion edetä omalla painollaan loppuun saakka. Joskus reaktion loppumista voi jouduttaa luonnonterapiailla kuten kiropraktikon avulla tai muilla vastaavilla menetelmillä. Joskus reaktioita voi hidastaa ja vähentää oireiden vakavuutta lopettamalla saunaterapia tilapäisesti muutamaksi päiväksi. Tässä yleisimmät ohjeet miten menetellä parantumisreaktioiden kanssa:

1. 1. Vaihtele saunaistuntojen pituuksia

Pitkät saunaistunnot voivat lisätä paranemisreaktion voimakkuutta. Vanhan tulehduksen tai vanhojen haavojen parantamiseen tai vanhojen arpien hoitoon on useimmiten parasta jatkaa ja jopa lisätä saunomiskertojen määrää paranemisen jouduttamiseksi. Kuitenkin yleensä paranemisreaktioiden aikana on 10 – 15 minuutin saunaistunnot 5

– 8 kertaa päivässä parempi vaihtoehto kuin pitkät kertaistunnot. Lyhyet istunnot ovat vähemmän rasittavia keskellä paranemisreaktioita.

2. 2. Syö kevyesti ja juo puhdasta vettä

Ruoansulatus on ylimääräinen stressi paranemisreaktioiden aikana. Jos olo tuntuu hyvin epämukavalta on parasta jättää ateria väliin. Voit huomata, että oireet lisääntyvät aterian jälkeen. Syöminen ei tee oloa paremmaksi. Energia suuntautuu parantumiseen ruoansulattamiseen. Runsaan ja hyvälaatuisen puhtaan veden juominen on hyvin tärkeää paranemisreaktioiden aikana. Usein on parempi juoda pieniä määriä kerrallaan kuin isoja lasillisia jos vatsasi on herkkä.

3. Jätä lisäravinteet pois kunnes paranemisreaktio menee ohi

Reaktiot toimivat useimmiten ilman mitään lisäravinteita. Jotkut niistä voivat hidastaa paranemista.

3. 4. Muut myrkyä poistavat toimenpiteet ovat usein avuksi

4.

Muita auttavia toimenpiteitä ovat mm. kahvin juonti, hieronta, kiropraktiikka, energian hankintavoimistelu, jalkahoidot, akupunktio ja muut terapiat, joita asiantuntijat tarjoavat.

Paranemista tukevia toimenpiteitä

Myrkyntoimintareaktioihin yleensä

Kun myrkyt lähtevät liikkeelle ja poistuvat voi kokea päänsärkyä, kipuja, huimausta, epämukavaa oloa ja muita oireita. Kun jatkaa lyhyemmällä saunaistunnoilla, oireet menevät yleensä ohi nopeasti. Jos oireet jatkuvat, makaile rauhallisesti pitkälläsi. Tämä auttaa hämmästyttävän hyvin. Yksinkertainen menetelmä auttaa energiaa liikkumaan kehon meridiaaneissa on hieroa jalkoja, varpaita, kantapäitä, nilkkoja ja jalan päällystää ja koko jalkapohjaa hieromalaitteella tai hierojan toimesta.

Tulehdusten puhkeamisen hoitoon

Kroonisten tulehdusten yleisiä paikkoja ovat poskiontelot, korvat, silmät, kurkku, keuhkoputki, keuhkot, sisäelimet ja munuaiset. Tulehdukset voivat ärtyä, kun myrkyt poistuvat, ja paraneminen etenee. Kuumuus aktivoi immuuniteettisysteemin ja estää mikro-organismien toiminnan. Oireiden ilmaantuminen on toivottavaa ja jos ne ovat mietoja, eivät ne vaadi toimenpiteitä muuta kuin hieman lisää lepoa. Oireet menevät ohi muutamassa tunnissa tai viikossa, jos on kyse hyvin kroonisista tulehduksista.

Kivut maksan ja munuaisten alueella

Jos kipua ilmenee maksan tai munuaisten alueella juo puhdistettua vettä litra – kaksi per päivä.

Ripuliin

Antibioottien, metallien tai myrkyllisten kemikaalien poistuminen voi aiheuttaa ripulia. Lepää paljon ja syö kevyesti. Voit ottaa 6 kpl hiilitablettia kolme kertaa päivässä. Nämä auttavat myrkyjen imeytymisessä. Syö kevyesti, ei kuitupitoista, ei ärsyttäviä ruokia kuten riisiä, viljaruokia, kanaa ja kasviskeittoa, kunnes ripuli helpottaa.

Hermostuneisuuteen ja tuskaisuuteen

Kehoon varastoituneen kofeiinin, hengenahdistuslääkkeiden, laihdutuspillereitten ja muiden piristeiden poistuminen kehosta voi aiheuttaa tilapäistä tuskaisuutta ja hermostumista. Tämä menee ohi ilman tukiterapiaa. Äärimmäinen väsymys tai kuparin eliminoituminen voi myös aiheuttaa tuskan tunteita. Jos tunne on hyvin vahva ja itsepäinen voit ottaa lisäravinteina kalsiumia, magnesiumia, sinkkiä, joilla voi olla rauhoittava vaikutus. Lepäily, hengittäminen syvään ja hitaasti, kävelylle meno, rauhoittavat yrtit, homeopaattiset hoidot, hieronta, jalkojen hoito ja monet muut luonnonterapiat voivat myös olla hyväksi avuksi.

Painon aleneminen tai lisääntyminen

Saunatarapian aikana paino yleensä vaihtelee. Paino voi nousta, jos keho pidättelee itsessään vettä, puskuroidessaan myrkyjä. Painon pudotusta voi havaita laihassakin ihmisessä, kun

huonolaatuiset solut hajoavat. Usein solut alkavat hajota nopeasti, ja sitten taas toiminta hidastuu, kun ne rakentuvat uudelleen. Muutokset solujen toiminnassa voivat aiheuttaa tilapäistä painon laskua tai nousua. Useimmiten painon vaihtelu ei anna aiheutta huoleen. Saunaterapiaa jatkettaessa paino normalisoituu muutamassa kuukaudessa tai vuodessa riippuen kuinka paljon myrkkyjä kehosta poistuu.

Paranemisreaktioista on syytä puhua

Kun ihmisillä on tietoa paranemisreaktioista, käsittelevät he ne varsin hyvin. Reaktioita on jopa syytä odottaa koska ne ovat merkinä syvästä paranemisesta. Kuitenkin ne yllättävät joskus kun ne tulevat juuri silloin kun paraneminen on meneillään. Ne voivat myös aiheuttaa epäilyjä terapian toimivuudesta aiheuttaen pelkoja. Tästä syystä kerro terapiasta vastaavalle jos epäilet reaktioita ja muuta saunaohjelmaa itsellesi sopivaksi.

Saunaterapiaa ei kannata keskeyttää, sillä paraneminen on parhaimmillaan kun reaktioita tulee. Tri Wilson on tehnyt työtä yli 15.000 potilaan kanssa konsultoiden heitä. Näillä ohjeilla pitäisi selvitä yleisimmistä reaktioista ja pystyä jatkamaan saunaterapiaa loppuun saakka.

INFRAPUNASAUNAN KÄYTTÖ SYÖVÄN HOIDOSSA

Avain saunaterapian käyttöön syövän hoidossa on siinä, että se yhdistelee tusinan verran terapeuttisia mekanismeja, jotka toimivat yhdessä yhteistyössä ja estävät syöpäsolukon kasvua ja vahvistavat kehoa. Näihin kuuluu mm.

1. Kehon lämmittäminen

Hyperthermia on tunnettu menetelmä, jolla tuhotaan syöpäsoluja. Syöpäsolut ovat normaaleja soluja heikompia ja lämpö vahingoittaa niitä helpommin. Jos saunahoito toistetaan useita kertoja päivittäin on se turvallista, lempeätä ja helposti kontrolloitava menetelmä lämmittää kudoksia hypertermisesti eli korkealla lämmöllä. Infrapunasauna soveltuu tähän todennäköisesti parhaiten koska siellä lämmitetään kudoksia

suoraan. Infrasaunassa lämpö menee 3-5 cm syvällä kudoksiin ja vaikuttaa syvältä.

2. Vaikutus sympaattisen hermosysteemin toimintaan

Itsestään toimivan hermosysteemin sympaattinen haara aktivoi aivoja, lihaksia ja adrenaliinia tuottavia soluja ja edistää niiden reagointia stressiin. Se pyrkii estämään eliminoivien solujen ja immuunisysteemin toimintaa. Sympaattisen hermosysteemin ylimääräinen toiminta voi olla syynä moniin syöpätapauksiin. Terapiat, jotka estävät sympaattisen hermosysteemin toimintaa auttavat usein ja voivat olla kriittisiä syövästä paranemisessa. Saunaterapia auttaa tähän siitä syystä että ainakin kolme saunan vaikutusta estävät sympaattisen hermosysteemin toimintaa:

- Kehon lämmittäminen saunassa vähentää normaalia lämmöntuottotarvetta, joka on sympaattista hermotoimintaa
- Saunassa veri vetäytyy kehon keskeltä sen ulko-osiin, joka on parasympaattista toimintaa
- Saunominen myös auttaa kehoa eliminoimaan mineraaleja ja kemiallisia yhdistelmiä, jotka voivat pitää kehon sympaattisessa tilassa. Näihin kuuluvat mm. mercury, alumiini, cadmium, lyijy ja liika tai myrkyllinen muoto rautaa, kuparia, magnesiumia tai muita mineraaleja.

3. Verenkierron elpyminen

Syöpäsolut kasvavat usein kudoksissa, joissa on huono verenkierto ja näinollen huono ravinnon ja hapensaanti. Kun keho pyrkii poistamaan saunan lämpöä, syöttää se voimalla verta ihon pintaan ja lisää sydämen lyöntinopeutta. Tällä yhdistelmällä on voimakas vaikutus verenkiertoon. Tämä auttaa tuomaan tarvittavia ravintoaineita, hormooneja, happea ja muita aineita kaikkiin kehon kudoksiin ja vie pois soluista jätteitä.

4. Sisäelinten puhdistuminen

Maksan, munuaisten ja muiden sisäelinten tukkiutuminen estää estrogeenin poistumista ja myrkyllisten kemikaalien ja raskasmetallien eliminoitumista kehosta. Koska saunominen lisää pintaverenkiertoa ja tuo veren sisältä pintaan, voi terapia puhdistaa sisäelimiä.

5. Lämpöshokkiproteiinien tuotanto lisääntyy

Keho tuottaa näitä aineita luonnollisesti kun sitä lämmitetään. Lämpöshokkiproteiinit voivat korjata ja uudelleen rakentaa rikkoutuneita solurakenteita. Infrapunasauna voi olla yksinkertainen ja turvallinen menetelmä lisätä lämpöshokkiproteiinien luonnollista tuotantoa.

6. Infrapunälämmön edut

Infralämpö auttaa eristämään myrkyt vesimolekyyleistä ja se toimii ravinteena ja nopeuttaa solujen uusiutumista. Japanilaisten tutkimusten mukaan infrapunälämpö voi myös parantaa hapen tuotantoa soluissa. Infrapuna resonoi samalla aaltopituudella kuin vesi ja lisää vesimolekyylien normaalia toimintaa soluissa. Se myös vähentää veden ominaispainoa niin, että se pääsee soluihin paremmin ja vie enemmän ravinteita soluihin ja auttaa poistamaan myrkkijä niistä.

7. Hapensaannin parantuminen

Happiterapiat voivat auttaa syövän hoidossa koska syöpä viihtyy hapettomassa ympäristössä. Saunomine parantaa hapensaantia usealla tavalla. Se lisää verenkiertoa keuhkoissa ja ihossa ja auttaa verta saamaan enemmän happea. Se myös lisää verenkiertoa kehon kaikkiin kudoksiin tuoden niihin lisää happea. Saunominen voi myös auttaa poistamaan myrkyllisiä metalleja ja kemikaaleja, jotka voivat aiheuttaa kroonisen tautianemian, joka voi vähentää veren hapensiitokykyä. Näihin myrkkyyihin kuuluvat lyijy, kupari, mercuri. Arsenikki ja cyanidi.

8. pH – tasapaino

Saunominen voi auttaa tasapainottamaan sekä liian hapokkaan että liian alkaalisen kehon kemialla. Näin tapahtuu siitä syystä että verenkierto ja hapensaanti ja solujen ravinnon saanti paranevat aineenvaihdunnan parantuessa.

9. Geneettiset vaikutukset

Genetiikan tutkijat unohtavat usein mainita, että ravintoaineet muuttuvat geeneiksi ja samaten puutokset ravintoaineissa ja myrkyt kehossa voivat muuttaa tai estää geenien kehitystä. Infralämpöterapia voi auttaa parantamaan solujen DNA:ta useilla tavoilla:

- Se voi auttaa poistamaan metalleihin ja muihin myrkyllisiin kemikaaleihin sitoutuneita radioaktiivisia ainesosia
- Infrasaunan lämpö voi tehdä tehottomiksi tai jopa tappaa lämmölle herkempien solujen mutaatiot, jotka muuten voisivat lisääntyä

10. Väriterapian vaikutuksia

Väriterapia on vielä aliarvostettu hoitomuoto. Punainen, keltainen ja oranssi valo, joita voidaan tuottaa infrapunasaunassa, ravitsevat alempia chakroja ja myrkyjä poistavia elimiä kuten maksaa, munuaisia, y.m. Väriterapiavalot voidaan lisätä jokaiseen saunaan ja se on erinomainen lisä saunan hoitaviin vaikutuksiin. Myös kiuassaunaan voidaan lisätä väriterapiavaloa. Tiede väriterapian käytöstä on jo ikivanhaa mutta siinä on edelleen paljon tutkimista tulevaisuudessa.

Saunominen ja mielentila

Positiivisen mielentilan säilyttäminen on syöpäpotilaille erityisen tärkeää. Monet potilaat kertovat, että saunaterapia tuntuu todella hyvältä ja että se rentouttaa ja virkistää ja tekee onnellisen olon. Jotkut kertovat, että saunan hiljaisuus ja yksityisyys on kuin lahja, jonka he voivat antaa itselleen. Saunassa voi unohtaa päivän huolet. Saunaistuntoa voi käyttää myös henkisenä ja mietiskelytuokiona, jonka voi viettää päivittäin vahvistaakseen sidettä luojaansa.

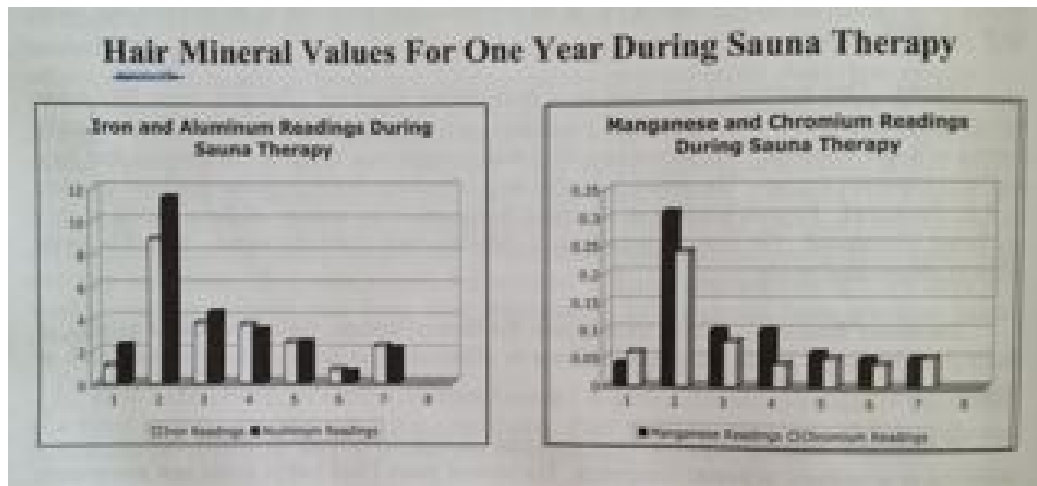
Tiina Vainio ja Jarno Tynkkynen ovat kehittäneet SAUNAJOOGA -hyvinvointiohjelman, jonka harrastaminen lisääntyy jatkuvasti antaen hienon mahdollisuuden käyttää saunaa entistä monipuolisemmin.

Katso lisätietoa nettisivuilta: www.saunajooga.fi

Muita saunaterapia-aiheita

HIUSANALYYSI JA SAUNATERAPIAN VAIKUTUKSET

Hiuksista voidaan mitata myrkkujen poistuminen saunaterapian aikana. Alla olevissa taulukoissa on esitetty mittaustulokset myrkkujen poistumisesta ihon kautta hiuksiin. Kun mineraalitaso hiuksissa nousee nopeasti, on se merkki siitä, että kyseinen mineraali on poistunut kehosta siirtyen hiuksiin. Taulukoiden pystyakseli osoittaa mineraalitason milligrammaa/100 grammaa. Aika-akselilla kuukausittain ilmoitetut mittaustulokset osoittavat kuinka nopeasti mineraalitasot nousevat ja laskevat saunaterapian aikana kun mineraalit eliminoituvat kehosta. Mittauksissa on todettu rauta-, alumiini-, magneesi- ja kromipitoisuuksien muutokset hiusanalyseissä.



Lähde: Lawrence Wilson M.D.: SAUNA THERAPY FOR DETOXIFICATION AND HEALING. Sivu 120

Ensimmäisen kahden kuukauden aikana poistuu kehosta suuri määrä myrkkyjä ja saunaterapian tehotessa myrkkysten määrä alenee nopeasti. Mikään muu terapiamuoto ei ole osoittanut yhtä hyviä tuloksia myrkkysten poistumisessa. Myrkkysten poistumisen kehosta voi myös todeta silloin kun huomaa puolen vuoden saunomisen jälkeen, että hiki ei enää haise pahalta.

Tässä lisävinkki suomalaiselta työterveyslääkäriltä myrkkysten poiston jouduttamiseen: “C-vitamiinin nauttiminen auttaa soluja raskametallien poistamisessa”.

Ylläolevaan kuvioon viitaten suosittelemme lämmittämään myös päätä infrapunalämmössä ja tämä käy helpoiten asentamalla infralämpökälvot tai -laatat myös saunan kattoon.

AUTONOMISEN HERMOSYSTEEMIN

TASAPAINOTTAMINEN

Saunaterapia on yksi hienoimpia tapoja hellävaraisesti estää autonomisen hermosysteemin toimintaa, ja joka voi auttaa saavuttamaan uuden tasapainon. Sen lisäksi seuraavanlaiset elämäntapamuutokset voivat olla myös erittäin paljon avuksi.

Lepää usein. Ota vaikka nokkauset aina kun mahdollista ja nuku vähintään 8 tuntia joka yö. Tunnit ennen puoltayötä ovat unen kannalta tehokkaimpia. Vältä kaikenlaista liiallista toimintaa. Usen jopa liikuntaharjoituksia liioitellaan. Liikunta on voimakas stimulantti. Vältä yllirasittumista minkäänlaisen liikunnan

tuloksena. Varo esimerkiksi käyttämästä liikuntaa stressin torjuntaan. Useimmiten tarvitaan vain enemmän lepoa.

Syö hyvin. Hermosysteemiä tarvitsee ravita kunnollisesti, jotta se toimii oikein. Korkealaatuinen eläinproteiini on erittäin sovelias aivoille ja hermosysteemille koska se sisältää rasvoja ja proteiineja, jotka ovat oleellisia hermoille. Näihin kuuluvat omega -3 ja omega -6. Erinomaisia ruokia hermosysteemille ovat kananmunat, liha, pähkinät, juurekset ja rasvaiset kalat kuten sardiit ja lohi. Kotimainen ruisleipä on tutkitusti vieläkin terveellisempää kuin aiemmin on tiedetty.

Vähennä ylimääräistä ja vahingoittavaa stressiä. Stressi aktivoi sympaattista hermosysteemiä. Stressin aiheuttajia voivat olla mm. kehon väsyminen, lihasjännitys, selkärangan vinoutuma tai ravinnolliset puutteet. Muita stressin lähteitä voivat olla huoli, pelot, viha, syyllisyys ja negatiivinen ajattelu.

Stressin syitä voivat olla myös ukoiset tekijät kuten rahahuolet, työn tai perheen aiheuttamat paineet. On myös hyvä välttää meluisaa ympäristöä tai saastunutta ilmaa tai vettä. Homeoioireet voivat ilmaantua stressioireina, jos talossa tai työpaikalla on homevaurioita, jotka on syytä korjata pikaisesti.

Pidä ajatuksesi ja tunteesi koko ajan niin positiivisina ja ylevinä kuin mahdollista. Treenaa mieltäsi pysymään poissa negatiivisista tunteista. Näihin kuuluvat huoli, pelko, viha ja syyllisyys. Nämä tunteet panevat päälle sympaattisen hermosysteemin ja pitävät sen aktiivisena. Mietiskely, vahvistukset, neuvontapalvelut ja muut luonnolliset terapiat voivat auttaa. Ympäröi myös itsesi vain mieltä ylentävillä kirjoilla, elokuvilla, videoilla ja katso internetistä vain positiivisia asioita. Valitse ystäväsi ja seurasi huolella. Työ, koulu, kaveripiirisi, avioliitto ja kaikki toimintosi joko lisäävät tyytyväisyyttäsi tai vähentävät sitä. Tilaa tietokoneellesi joka aamuksi "Ajatusten aamiainen", jonka Jussi Töytäri postittaa Sinulle aina aivan ilmaiseksi kun tilaat sen sivustolta: www.positiivarit.fi

Pysy kiitollisuuden tilassa . Tämä auttaa sinua olemaan positiivinen ja ylevöitynyt. Jos pidät kiitollisuuspäiväkirjaa, voi se auttaa. Kirjoita ylös joka ilta viisi asiaa, joista voit olla eletyn päivän

suhteen kiitollinen.

Harjoita anteeksiantoa. Tämä antaa sinulle voimaa ja myötätuntoa. Se on paljon parempaa kuin jos tuntisit itsesi uhriksi, johon aina liittyy joko taistele tai pakene tilanne.

Tunne itsesi tyytyväiseksi. Tämä on eri asia kuin tunne siitä, että sinun tulisi olla onnellinen koko ajan. Onnellisuus, kuten useat ihmiset, tietävät, on hyvin lyhytaikainen olotila. Se on usein yritystä olla tuntematta itsensä onnettomaksi. Tyytyväisyys on tila, jossa olet rauhassa itsesi ja ympäröivän maailman kanssa vaikka maailman ympärilläsi ei olisikaan mielesi mukainen. Voit oppia ja antaa maailman mennä menojaan ja valitset tyytyväi- syyden mieluummin kuin yrität kontrolloida maailmaa ympärilläsi.

Älä vertaa itseäsi muihin. Tämä aiheuttaa pelkoa ja usen vihaa kateutta. Maailma ei näytä koskaan oikeudenmukaiselta omasta rajoitetusta näkökulmastamme katsoen. Monet asiat ovat piilossa. Jos tietäisit enemmän muiden elämästä, voisit olla kiitollinen, että ei tarvitse olla heidän housuissaan. Jos et osaa olla kiitollinen elämästäsi nykypäivän Suomessa, lue kirja SULJETTU MAA, Elämää Pohjois-Koreassa, ja voit tulla täysin toisiin ajatuksiin.

Hengitä syvään . Tämä on yksi tapa kontrolloida autonomista systeemiä vapaaehtoisesti. Hidas syvään hengittäminen jo sinänsä panee pois päältä sympaattisen hermosysteemin.

Lisäravinteet voivat olla hyvinkin avuksi. Lisäravinteet, jotka voivat rauhoittaa sympaattista szysteemiä, ovat mm. kalsium, magnesium, sinkki ja B-vitamiinit, joita saat ruoasta mm. ravintohiivasta, lihasta ja munista. Muita rauhoittavia ravinteita ovat mm. GABA, L-tauriini ja L-garnitiini. Yrttejä, jotka rauhoittavat hermosysteemiä ovat mm. valeriana, passion-kukka, skullcalp ja hops, mm.

On äärimmäisen tärkeätä ymmärtää autonomisen hermo- systeemin toimintaa koska se on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeätä. Sympaattisen hermosysteemin ylikierroksilla ajaminen ja lopulta sen uuvuttaminen on

nykypäivänä suunnattoman suuriongelma ja syynä moniin sairauksiin. Pitkäaikainen saunaterapia eli infrasaunan jatkuva kotikäyttö on paras keino pitää hermosysteemit tasapainossa.

Terveysthoidosta vastaaville

Monet ihmiset eivät kuitenkaan osta tai rakenna infrapunasaunaa kotiinsa vaikka kaikille olisi sillä käyttöä. Siksi tarvitaan paikkoja, joissa ihmiset voivat puhdistautua myrkyistä. Infrapunasaunoja tarvitaan terveyden ylläpitoon, rentoutumiseen, myrkkujen poistoon ja osana luonnollisia paranemishjelmia. Saunaterapia tarjoaminen hoitopaikassa on erinomainen lisä muille hoitomuodoille.

Urheilijan ystävä - Syvälämpösauna

Syvälämpösauna sisältää myös huimia etuja aktiivi- ja harrasteturheilijoille.

Syvälämpösauna mm.

...nopeuttaa palautumista rankasta urheilusuorituksesta.

...auttaa elimistön hapenpuutteeseen.

...parantaa ääreisverenkiertoa.

...lievittää lihasjännityksiä ja lihaskipuja.

...auttaa parantamaan lihasten venyvyyttä ja jäntevyyttä.

...nivelten liikkuvuus kasvaa.

Syvälämpösauna auttaa myös monin tavoin poistamaan kudoksista rasvaa, vettä ja epäpuhtauksia. Se on myös oivallinen apuväline urheilijoille joiden pitää tehdä nopeita painonpudotuksia.

Loukkaantuneena urheilija voi ylläpitää kuntoansa syvälämpösaunan avulla, vaikka aktiivinen liikkuminen ei olisi mahdollista. Puoli tuntia syvälämpösaunassa saattaa kuluttaa jopa 600 kaloria. Se on sama määrä minkä kuluttaa kovalla juoksulla,

tai erittäin raskaalla fyysisellä työllä

Syvälämpösaunan edut

Painon pudotus hikoilun ja tehostuneen verenkierron ansiosta

Myönteinen vaikutus verenpaineeseen

Myös imusolmukejärjestelmän toiminta tehostuu

Tämä poistaa kuona-aineita ja vähentää nesteturvotusta

Poistaa kuona-aineita lihaksistosta ja vähentää särkytiloja

Ääreisverenkierto tehostuu ja ihon ravitsemustila paranee

Tämä lievittää ihoärsytystä ja vähentää akneihon "kukkimista"

Antaa mielihyvän tunnetta, joka auttaa myös univaikeuksissa

Auttaa lievittämään stressitiloja

Sami Jauhojärven käyttäjälausunto

Sami Jauhojärvi

Lihastason palautumiseen olen havainnut saunomisella olevan positiivisia vaikutuksia; kovien harjoitusten jälkeen seuraavana päivänä lihakset eivät ole olleet niin kipeinä kuin normaalisti ja seuraavan päivän aamuharjoitus on lähtenyt heti alusta asti paremmin liikkeelle. Muutenkin saunominen rentouttaa hyvin harjoittelusta väsyneitä lihaksia.

Parin "huonon" treenipäivän jälkeen saunan käyttämisellä on saanut katkaistua huonojen harjoitusten kierteen ja seuraava treeni on jo kulkenut hyvin. Yleensä tämän kierteen katkaisu on vaatinut lepopäivän.

Morsiameni työskentelee ravintolassa tarjoilijana ja on illat jalkojen päällä. Normaalisti hänellä on iltaisin vaikeuksia saada unta levottomien jalkojen takia, sängyssä pyöriessä voi mennä parikin tuntia. Saunan saapumisen jälkeen tätä ongelmaa ei ole ollut, iltasauna on poistanut seisomisesta johtuvat jalkakivut. Aiemmin venyttely auttoi kipujen lievittämisessä, mutta ei ole yhtä tehokasta kuin saunominen.

Saunan käyttöönoton jälkeen sängyssä pyöriminen on toisaalta myös lisääntynyt, kylläkin yhteinen sellainen. Vaikuttaa vahvasti siltä että se on lisääntynyt molempien seksuaalista halukkuutta, yhtenä syynä tähän voi olla myös saunomisesta aiheutuva sosiaalisen läheisyyden lisääntyminen.

Ensimmäisillä käyttökertoilla 42 astetta lämpöä tuntui jopa liian ahdistavalta. Nyt kroppa on jo tottunut saunomiseen ja normaali saunomislämpö on 42-45 astetta. En ole vielä uskaltanut kokeilla saunomista kovemmalla kuin 50 asteen lämmöllä, jo normaalin saunomislämmönkin jälkeen laudepyyhe on litimärkä. Soitin on todella tarvittava varuste saunaan.

Käyttäjien kokemuksia

Kiira Korpi hankki infrapunasaunan kesällä 2007. Haastattelimme hänen käyttäjäkokemuksiaan infrapunasaunomisesta.

Näin Kiira kommentoi ytimekkäästi kokemuksiaan:

- *Kuinka usein harjoittelet viikossa?*

Harjoittelen kahdesti päivässä eli noin 20 tuntia viikossa. Tähän en ole laskenut pieniä omia rentous-, mielikuva- ja venyttelyharjoituksia iltasella ennen nukkumaanmenoa.

- *Käytkö saunassa aina harjoittelun jälkeen vai silloin tällöin?*

Käyn infrapunahikoilemassa varsin usein, mutten täysin säännöllisesti aikatauluvajeiden takia. Jos vain treenaisin taitoluistelua, kävisin joka päivä saunassa.

- *Onko palautumisessa eroa infrapunasaunan käytön jälkeen?*

Minusta vaikutus on jotenkin puhdistava ja virkistävä ja kroppa palautuu hyvin.

- *Onko olo pirteä saunomisen jälkeen vai väsyttääkö?*

Oloni on saunomisen jälkeen pitemminkin pirteä, energinen. Joskus käyn infrasaunassa illallakin ja silti hyvin unen päästä kiinni.

- *Hikoiletko infrapunasaunassa eri lailla kuin puu- tai sähkölämmitteisessä saunassa?*

Infrapunasaunassa hikoilen nopeammin ja enemmän kuin normaalissa ilman sellaista "ahdistavaa" oloa, jota koen joskus tavallisessa saunassa.

- *Kauanko saunot kerrallaan? Montako kertaa viikossa?*

Yleensä saunon vain noin 20-30 min, 2-3 kertaa viikossa, mutta kyllä mielellään voisi infralämmössä olla pitempäänkin.

- *Mitä kokemuksia voit kertoa saunomisen vaikutuksista?*

Pidän saunan helppoudesta ja sen ehdottomasti myönteisistä vaikutuksista kehoon ja mieleenkin. Puhdasta vettä juon ennen ja saunan jälkeen runsaasti.

- *Voitko suositella muille urheilijoille infrapunasaunaa?*

Suosittelen infrapunasaunaa ilman muuta myös urheilijoille. Siellä rauhoittuu ja lihasten palautuminen tuntuu nopeutuvan. Nopeus, helppous ja vaikuttavuus!

Netistä keskustelupalstoilta kokemuksia

Seuraavia lausuntoja löytyy netin keskustelupalstoilta:

Olen kokeillut infrapunasaunaa viikko sitten ja tietysti minullakin oli ennakkoluuloja koko saunan suhteen. Meitä oli kolmen hengen testiryhmä ja "saunominen" eteni seuraavasti. Saunaa oli lämmitetty n. puoli tuntia ja siellä oli n. 45 astetta lämmintä. Ensin istuimme lauteilla 15-20 minuuttia ja sen jälkeen kuumaan suihkuun. Takaisin taas saunaan ja toiset 15-20 minuuttia. Sen jälkeen kylmään suihkuun. Jo ensimmäisen vartin aikana jokaisella meistä hiki irtosi ja toisen vartin aikana sama juttu. Olo oli vallan mahtava tämän saunomisen jälkeen ja kun yleensä ns. tavallisen saunan jälkeen on väsymys, niin tämän saunomisen jälkeen oli todella hieno, virkistynyt olo. Kannattaa käydä kokeilemassa, jos aikoo hankkia... Meillä ko. sauna on tilauksessa.

2v kokemus Kirjoittanut: infris

Mulla on nyt 2 v. kokemus infrapunasaunasta ja voin suositella, on ollut pelkästään hyviä vaikutteita, se ei kuivata ihoa eikä tule jälkihikeä, saunassakäynnin jälkeen ei tule sitä väsymystä pelkästään hyvä raukea olo. Saunassa on myös mukava olla koska lämpötila on niin alhainen, ei ole vaikea hengittää, se on yllättävää miten paljon hikeä irtoa 40 asteessa.

Kannattaa hommata infrapunasauna vaikka makkarin nurkkaan, vastaava ei onnistu tavallisella sanalla

Infrapunasauna- ekosauna?

Kirjoittanut: kipa

Hankin omaan saunaani infrapunälämmitimet. Ja olen nyt käynyt infrapunasaunassa n. 20 kertaa. On sangen miellyttävää kun hiki alkaa virrata syvältä eikä vain pinnasta kuten ns. normaalissa saunassa. Muilla on flunssaa, mulla ei. Voin varauksetta suositella tätä energiansäästösaunaa kaikille. Normaalista kiuasta ei tule käytettyä kun ei ole mitään mieltä lämmittää pelkkää ilmaa saunahuoneessa. On paljon julkisia tiloja jotka jatkuvasti pitävät päällä sähkökiukaita, vaikkei kukaan saunoisikaan, näille pitäisi asettaa suurenergiasyöppövero. Infrapunasaunaa ei tarvitse esilämmittää, lämmitimet on iskussa n. 5 minuutissa. Ilma ip-saunassa on sangen miellyttävä. Iho tuntuu pehmeältä saunomisen jälkeen.

INFRAPUNASAUNA

Kirjoittanut: NAUTISKELIJA

HEI. Kyselit infrapunasaunasta ja sen vaikutuksesta. Olin viikon Tallinnassa kylpylässä ja pääsin tutustumaan tähän ihmeeseen. Olin mennessä hieman ennakkoluuloinen, mutta parin käyntikerran jälkeen huomasin, että tästä saunasta olisi iloa ja hyötyä myös kotona. Menimme naisporukalla istumaan aika kylmään saunaan, n. +40. Noin 5 min. kuluttua alkoi hiki virrata otsalta ja kylkiämyöten, 20 min. päästä olimme kaikki litimärkiä ja peffikset valuiivat vettä. Laihduttajan unelma, jos vain raaskii sijoittaa rahaa tähän ihme-saunaan.

Infrapunasauna

Kirjoittanut: Hilde

Infrapunasauna löytyy ainakin Helsingin Herttoniemen LadyLine-kuntosalilta, jossa olen käynyt säännöllisesti viime helmikuusta saakka 2-3 x viikossa ja joka kerran menen istumaan saunan lauteille 30 minuutiksi. Olen muutaman kerran ollut vähällä nukahtaa, mutta jälkeenpäin olo on virkeä ja rentoutunut. Painokin on kuin itsestään pudonnut 5 kiloa – osaltaan siihen on tietenkään vaikuttanut käynti kuntosalin puolellakin. Suosittelen! - Toinen rentouttava tutustumiskohde on Tram Vibra; täriseyttävä laite, joka myös rentouttamisen ohella poistaa kuona-aineita! Kannattaa ottaa kaikki hyöty irti kuntosalikäynnillä!

Käyttäjäkokemuksia Suomesta

Kuluneen seitsemän vuoden aikana olemme toimittaneet yli 1000:lle tyytyväiselle asiakkaalle infrapunälämmitteisiä saunoja. Heiltä olemme saaneet lukuisia käyttäjäkokemuksia ja kiittäviä palautteita saunan vaikutuksista. Tässä muutamia esimerkkejä.

Asiakaslausunto Lahdesta 2008: Infrapunasaunan hankinta

Olimme poistaneet sähkölämmitteisen saunan muutamia vuosia sitten käytöstämme, jotta asuntoomme ei tulisi ylimääräistä kosteutta ja sen johdosta myöhemmin syntyvää homeongelmaa. Olen sairastunut kosteusvauriomikrobien vuoksi työssäni astmaan, joten kosteusvaurioiden ehkäiseminen on meidän kodissamme huomattavasti tarkempaa ja tarpeellisempaa kuin kodeissa yleensä. Sattumalta osuimme Helsingissä messuilla infrapunasaunan esittelyalueelle ja kiinnostuimme mm. saunamainoksen terveysvaikutuksista. Perehdyimme messujen jälkeen saunan sijoitusmahdollisuuksiin kodissamme ja infrapunaelementteihin, sekä elementtien hintatietoihin ja saunan käytön energiataloudellisuuteen. Innostuimme ideasta ottaa käyttöömmme uudelleen vanha saunatilamme, jota saunan poistamisen jälkeen olimme käyttäneet pienenä kodinhoitohuoneenamme.

Tilasimme saunan infrapunaelementit suoraan maahantuojalta, messuesittelijältä. Rakensimme saunasta mieleisemme

paneloinneilla ja laude-/ istuinratkaisuilla. Asensimme saunaan infrapunaelementit ja myös tunnelmalliset led-valot. Myöhemmin ostimme terveystermistit saunaamme vielä rentouttavaa musiikkia, joka rauhoittaa mielen ja infrapunälämmön kanssa yhdessä rentouttaa ja parantaa kehontoimintoja.

Sauna on ollut nyt käytössämme noin puolisen vuotta ja olemme edelleen hyvin tyytyväisiä saunaamme. Saunomme infrapunasauunassamme lähes päivittäin, noin 40 min / kerta. Infrapunasauunaa kutsutaan toisella nimellä myös kuivasaunaksi, joten kosteutta asuntoomme saunomisen yhteydessä ei synny lainkaan. (tarkistettu kosteusmittarilla),

Käytön aikana huomaamamme terveysvaikutukset

🕒 Iho on saunan jälkeen todella pehmeä ja kimmoisa, sillä ihon pinnalta irtoaa hien mukana tehokkaammin kuona-aineita, ja elimistöä poistuu muutenkin hien mukana kehoon kerääntyneitä myrkkyjäämiä ja ihohuokosia tukkivaa talia. Hiki maistuu kummalliselle, pistävän pahalle, ei pelkästään suolaiselle, kuten tavallisessa saunassa käydessä. Homeen aiheuttama kasvoihottumani on parantunut melko hyvin. Myös lapsemme (16v ja 17v) ihmettelivät ihonsa pehmeyttä saunomisen jälkeen. Hiukset ovat tulleet pehmeämmiksi. Pienenä kiharassa olleet ja aikuisena suortuneet hiukseni ovat alkaneet jälleen kihartumaan

🕒 Astmaoireiluni on vähentynyt, koska hapenottokyky on parantunut. Pulssi kohosi saunoessa aluksi 130/min ja nyt vain 105/min. Enää en hengästy kovin helposti.

Astmalääkkeiden aiheuttama suusammus on hävinnyt kokonaan, eikä nielurisoihin ole enää kerääntynyt ns. proppuja, joita aiemmin tuli varsin runsaasti. Myös korvat ovat pysyneet terveinä, eikä poskiontelovaivoja, nuhaa ja silmäoireita ole ollut niin useasti kuin aiemmin. ☐ Minulla on ollut paljon niska-hartia-selkävaivoja, jotka ovat selvästi helpottuneet, sillä infrapunälämpö lämmittää syvemmältä lihaksia, rentouttaen kireitä hartioitani ja selän lihaksiani. Krooninen päänsärky on hävinnyt lähes kokonaan. Myös urheilusta tullut polvivammani on ollut täysin oireeton infrapunasauunan käytön aloituksen jälkeen Ennen en hikoillut juuri lainkaan, aineenvaihduntani toimi erittäin huonosti. Raajani olivat usein turvoksissa ja muuallekin elimistöön kerääntyi helposti ylimääräistä nestemassaa. Nyt aineenvaihduntani toimii tehokkaammin ja minua kaikkineen turvottaa vähemmän ja harvemmin. Vaikka en lihava koskaan ole ollutkaan, painoni

on pudonnut aineenvaihdunnan tehostumisen myötä noin 8 kg , joten oloni on kevyempi ja liikkuminen paljon helpompaa.

□ Selluliitti näyttää vähentyneen kovasti, jopa poistuneen kokonaan, joten jalat, käsivarret ja vyötäröalue näyttävät sileämmiltä, kiinteämmiltä ja hoikemmilta.

Väsämykseen infrapunasaunasta on ollut myös apua. Sauna enemmänkin virkistää oloa. Infrapunasaunan vaikutus on juuri päinvastainen kuin tavallisen saunan. Tavallisessa saunassa alkaa väsyttää, mutta infrapunasaunassa piristyy ja siellä myös energiavarastot latautuvat. Infrapunasauna ei ole meille oikeastaan mikään sauna. Se on pikemminkin rentoutumishuone tai lepo huone, jonne on ihana mennä hetkeksi työpäivän jälkeen tai viikonloppuiltoina. Infrapuna tuntuu vaikuttavan elimistöön auringon tavoin; keho ja mieli piristyvät ja hyvänolon tunne voimistuu. Infrapunasaunan rakentaminen oli loistoidea! En antaisi sitä enää pois mistään hinnasta. Kannattava sijoitus!!

Katri Rantanen / Lahti

Paavo Saikkonen – Tyrnävä

Päätin viime toukokuussa pistää itseni kuntoon hankkimalla infrapunälämmittimet saunaani. Painoni oli 145 kiloa ja kun katsoin itseäni peiliin, tein päätöksen laiduttaa ja pistää kroppani kuntoon. Asensin Saunakeskuksen infrapunalaatat saunaani ja aloin saunoa tunnin-kaksi päivässä. Tämä pani aineen- vaihdunnan liikkeelle ja aloin laihtua pikavauhtia. Annoin sille lisää puhtia pyöräilemällä kesällä 20 km päivässä ja syömällä terveellisemmin. Nyt olen kahdessa kuukaudessa pudottanut painostani 34 kiloa! Ihmeellistä on ollut myös, että nahkani on vetäytynyt laihtumisen myötä kasaan eikä iho roiku vaikka vaatteet ovat nyt 6 numeroa pienempiä.

Kylällä eivät tunne miestä enää samaksi ja kysyvät mitä ihmettä sinulle on tapahtunut. Kerron kaikille infrapunasaunakokemuksestani ja monet naapurit ja kylän miehet ovat myös innostuneet infrapunasaunomisesta. Monet käyvät täällä kokeilemassa tätä ihme laihdutuskonetta. Nyt ensimmäiset tutut ovat jo hankkineet laatat kotisaunaansa. Olen asentanut lämpölaatat myös isoon edustussaunaani, jossa kokeilemme yhdistettyä infra- ja IKI-puukuussaunaa isommilla porukoilla. Sen lisäksi että olen laihtunut, on infrasaunominen saattanut verenpaineeni uudelle hyvälle tasolle. Ennen oli painetta 165 ja alapaine

yli 100. Nyt muutaman kuukauden käytön jälkeen pysyy yläpaine 130 korvilla ja alapaine on 75. Suosittelen lämpimästi kaikille tuttavilleni ja ystävilleni laattojen hankintaa omaan saunaan, sillä jokapäiväinen saunassakäynti pitää pirteänä ja olo on mukava koko päivän.

Jasmine Ylikortes-Ikonen – Helsinki

Olen käyttänyt saunaa 4 kertaa viikossa. En useammin koska minulla on valtavat hiukset ja saunan jälkeen ne on pakko pestä. Tukvani kuivuminen vapaasti huoneen lämmössä vie 4,5 tuntia. Santahaminan varuskunnan isännöitsijä hankki kotiinsa SaunaSepon laatat muutama viikko sitten mieheni suosituksesta. Olen lainaillut "Infrapunasaunan Salaisuudet" -kopiota useille työtovereilleni puhelinnumeroineen ja koesauna-osoitteineen. Ovat kovasti kiinnostuneita. Veljeni vaimoineen hankkivat ko. saunan suosituksestani Sulkavalle. Olen todella hullaantunut infrasaunaan. Olen ostanut sellaisen mp3 soittimen, millä voi kuunnella äänikirjoja. Kirjastossa on satojen äänikirjojen valikoima. Sauna tekee ihmeitä iholle. Iho on valtavan pehmeä ja ihon väri on heleä. Pahanhajuista hikeä ei ole ilmennyt kertaakaan. Joudun päivittäin käyttämään astma- ja allergialääkkeitä. Lieneekö syy siinä, että saunan auttaa. Saunan jälkeen olo on todella hyvä. Sauna auttaa myös erinomaisesti tietokonetöskentelyssä helposti kipeytyviä niska-hartiaseudun lihaksia. Olen hyvin tyytyväinen ostokseeni ja olen suositellut tätä myös kampaajalleni, luontaistuotekaupan omistajalle jne.

Terveisin Jasmine Ylikortes-Ikonen, Helsinki.

Kokemuksia Hellimön infrapunasaunasta Orimattilassa: Piki Tomming

Virkistynyt ja kevyt olo
Kynnet kiiltävämmät.
Niskoista poistunut rahina,
Nivelet notkeammat,
Hartialihakset vetreämmät.
Näitä ainakin tulee palautteena asiakkailtamme.

Hemmoteluterveisin, Piki, www.hellimo.fi

MS- ja tukirankahenkilön havaintoja Jyväskylästä:

Minulla on vanha alaselän vamma, joka revähti 3/2006 uudestaan. Syksyllä 2005 todettu myös (lievä?) neurl. tauti, joka aiheuttaa uupumusta ja jalkojen särkyä. Tuolloinkaularangastakin löytyi kahdesta nikamavälistä vaurioita. Nyt Infrapunsauna on ollut käytössäni yli 2,5 vuotta ja olen havainnut ainakin seuraavia positiivisia vaikutuksia:

-Voin käydä saunassa vaikka joka päivä (usein joka toinen), eikä tule uupumusta, kuten sähkösaunassa.

-Selän, lanne-, kaularangan ja jalkojen säröt lievenee / poistuu saunoessa.

-Ei hermoile / hermostu kuten ennen.

-Muisti ja keskittymiskyky on parantunut.

-Iho on paremmassa kunnossa kuin ennen.

-Flunssainen olo, päänsärky ja krapula helpottaa saunassa.

-Lenkin jälkeen syvälämpö palauttaa lihakset, eikä maitohapot aiheuta särkyjä.

Lisäksi:

-Sähkön kulutus n.2000kWh/v pienempi kun sähkösaunakäytölläni.

Lämpimin terveisin Aake Jyväskylästä

Helvi Ignatius – Helsinki

Olen käyttänyt infrapunsaunaa jo 7 vuoden ajan ja käynyt saunassa jo yli 1500 kertaa. On mukavaa, että saunassa voi lukea ja kuunnella musiikkia ja seurustella tuon puoli tuntia päivässä, sillä meillä on kahden hengen sauna. Suurin yllätys saunan käytössä tuli alussa kun olin käyttänyt saunaa noin 4 kuukautta. Olin yli 50 vuoden ajan yrittänyt erilaisilla keinoilla päästä reisissä olevista selluliiteistä eroon. Ne olivat sellaisia helposti kipeytyviä kovettumia, joissa oli päältä katsoen appelsiinkuoren näköistä ihoa. Kun olin saunonut lähes päivittäin muutaman kuukauden, olivat kovettumat kuin ihmeen kaupalla hävinneet. Sen jälkeen ei minun ole tarvinnut kärsiä selluliitistä eikä sen tuomista särkyistä. Minulla oli myös aina kylmät sormet ja varpaat. Koska infrasauna paransi verenkiertoa ja etenkin ääreisverenkiertoa on minulla nyt hyvin lämpöisenä pysyvät sormet

ja varpaat.

Aikaisemmin käytin lääkärin määräämiä rytmihäiriölääkkeitä. Nyt kun olen käyttänyt infrapunsaunaa säännöllisesti ei minulla ole ollut rytmihäiriöitä. Jätin kokeeksi lääkkeet pois ja huomasin, että niitä ei tarvitakaan. Flunssaa minulla ei ole ollut kertaakaan sen seitsemän vuoden aikana mitä olen käyttänyt syvälämpö-saunaa. Saunan jälkeen on aina pirteä olo. Olen todennut, että infrasauna puhdistaa hyvin sisältä ja syvältä. Kun haluan puhdistaa kehon pinnalta, menen tavalliseen löylysaunaan. Se irrottaa paremmin ihon pintaan kertyneen lian. Nyt meillä onkin sähkökuussaunassa infrapunakalvot, joten voimme saunaakaan sekä syvälämmössä että höyrylöylyssä peräkkäin. Mukavuutta lisäävät Tuntu-riippulauteet asensimme saunaamme heti kun ne tulivat markkinoille vuonna 2011.

Seppo Metsälä - Helsinki

Olen käyttänyt infrasaunaa jo 7 vuotta ja yli 1500 kertaa. Se piristää aina yhtä hyvin sekä aamulla että illalla. Joskus luen aamulla tietokoneeltani sähköposteja kunnes kone pitää heittää pois otsasta tippuvan hien alta. Kerran puhuin pitkän puhelun Nokian kommunikaattorilla saunasta jälleenmyyjämme kanssa. Siitä oli seurauksena, että puhelin kostui niin, että sille tuli takuuseen kuulumaton vesivahinko. Osia uusimalla saatiin se Velj. Keskisellä kuntoon ja puhelusta tuli 161 Euron korjauslasku. Muuten ei saunominen ole ollut kallista, sillä jokapäiväistä saunan käyttöä tuskin huomaa sähkölaskussamme. Puhelimeen puhumista en kuitenkaan voi suositella saunomisen aikana. Veden juontia sen sijaan kyllä. Hikoilen saunassa 5 - 6 desilitraa puolessa tunnissa ja tämä nestehukka pitää korvata raikkaalla vedellä. Ilman jokapäiväistä saunomista olisin varmaan 5 kiloa painavampi ja siitä olisi selvä ylipainoongelma. Saunominen pitää pirteänä ja painon kurissa. Se pitää myös pienen psoriasis vaivani kurissa, sillä otsassa oleva kohta ei enää kutise eikä vaadi voiteita. Jos koskaan tulee otettua punaviiniä tai konjakkia illalla, on ne aamulla paras haihduttaa saunomalla ja hikoilemalla oikein kunnolla. Ja olo on kuin osuuskaupan hoitajalla taas ihan pirteä. Olen mitannut miten sauna tasaa verenpaineeni silloin kun sitä tuntuu olevan liikaa. Esimerkkitapaus oli kun mittasin ennen saunaa 175 – 100 ja sydämen lyönnit 75. Kun olin

saunassa 15 minuuttia, oli paine 145 - 90 ja sydämen syke 85. Kun olin saunonut puoli tuntia oli paine 135 – 85 ja syke 97. Sauna tosiaan alentaa verenpaineen kohdalleen ja lisää terveellisesti sydämen sykettä.

Mitä on infrapunalämpö?

Infrapunalämpö on säteilylämpöä, jota silmä ei näe. Aurinko lämmittää säteilylämmöllä, joka on samaa kuin infrapunalämpö. Infrapunasäteitten aallon pituus vaihtelee 0,5 – 1000 micrometriin tai 500 – 1.000.000 nanometriin. Infrapuna jaetaan karkeasti lyheen, keskipitkään ja pitkään frekvenssiin. Lyhyet infrapunasäteet ovat pituudeltaan 0,5 – 1,7 micronia, keskipitkät säteet 1,7 – 4 micronia ja pitkäaaltoiset säteet 4 – 1000 micronia. Infrapuna saa kehon sisässä olevat vesimolekyylit väräjäämään.