

INFRAPUNASAUNA



Opas terveelliseen saunomiseen



Tekijät: Seppo Metsälä ja Voitto Korhonen (toim.)

Infrapunasauna - hoitavaa lämpöä

SISÄLLYS

Lukijalle	3
Saunan historiaa	4
Miksi infrapunasauna?	5
- terveellisyys	6
- taloudellisuus	8
- käytännöllisyys	10
Saunojen kokemuksia	
- kotona ja laitoksissa	12
Asiantuntijoiden kokemukset	15
Suomalaislääkärin mielipide	16
Saunatohtori vastaa kysymyksiin	17
Ohjeita saunomiseen	20
Ilmoitusmallit taloyhtiölle ja tarjouspyynnöksi	21
Esimerkkejä saunaratkaisuista	22
Yhteystiedot	24



7 / 12 Infrapunasauna



TOIMITUS

Voitto Korhonen, *päätoimittaja, emeritus*

Asiantuntijat

Seppo Metsälä, *toimitusjohtaja, Suomen Saunakeskus Oy*

Seppo Kinnunen, *lääketieteen lisensiaatti, työterveyslääkäri*

Graafinen suunnittelu

Voitto Korhonen

TUOTEVASTUU

Tähän oppaaseen kootut tiedot ja ohjeet perustuvat Suomessa ja ulkomailla saatuihin kokemuksiin, mutta ne eivät ole lääketieteellisiä neuvoja tai reseptejä. Ota yhteys lääkäriin, mikäli haluat varmistua infrapunalämmön sopivuudesta sinulle.

Saunominen tässä oppaassa esitetyllä tavalla on pääsääntöisesti turvallista, kun sauna on oikein rakennettu ja ohjeita noudatetaan.

Lukijalle

Löysimme infrapunalämmöllä toimivat saunat Tallinnasta puutarhamessuilta vuonna 2005, kun Saunax esitteli siellä uutuuksiaan. Kaunis design ja pieni koko tekivät meihin heti vaikutuksen: tässä on sauna jokaiseen kerrostaloasuntoonkin.

Kun esittelijät vakuuttivat, että sauna toimii ilman vesi- ja viemäriiliitäntää eikä sinne tarvita ilmastointikanavia, näytti siltä, että nyt on monen saunan tarvitsijan ongelmat ratkaistu. Ei edes rakennuslupaa tarvitse hakea!

Näillä mietteillä aloimme tutkia markkinoita ja lähdimme lanseeraamaan infrapuna- eli syvälämpösaunoja Suomeen.

Saunojen esittelijät Tallinnassa eivät osanneet kertoa, kuinka infrapunasäteet ovat todella terveellisiä ja että sauna onkin todellinen apu kolotusten ja särkyjen parantamisessa ja mm. uniongelmissa. Se johtuu siitä, että infrasäteet menevät syväälle kehoon. Näin vuosien varrella kertyneet kuona-aineet poistuvat ja keho puhdistuu. Pelkästään internetistä olemme löytäneet n. 10.000 artikkelia infrapunasauan terveysvaikutuksista.

Niin ikään on selvinnyt, että infrapunasauvoja on maailmalla jo yli kolme miljoonaa. Siis yhtä paljon kuin Suomessa on perinteisiä saunoja! Kiinassa niitä tuotetaan yli 200.000 kpl vuodessa. Päämarkkina-alueet ovat USA, Keski-Eurooppa ja Aasia.

Löysimme siis Tallinnasta pitkään kätöksässä olleen aarteen, suuren salaisuuden, jota ilomielin olemme tarjonneet Suomen saunakansalle jo useita vuosia.

Laajimmat tiedot infrapunasauvan terveysvaikutuksista löysimme lääkäri *Lawrence Wilsonin* tammikuussa 2006 julkaisemasta kirjasta SAUNA THERAPY FOR DETOXIFICATION AND HEALING. Sitä tutkiessamme (ks. *referenssit* www.saunakeskus.fi) tuli palava halu saattaa tämä tieto varsinaiselle saunakansalle, meille suomalaisille.

Tämä aarre on ollut meiltä piilossa vuosikymmeniä. Nyt se on tiivistetysti tässä sinun luettavanasi.

Koska oma infrapunasauva voidaan nyt tarjota hyvin käytännöllisesti ja edullisesti jokaiseen talouteen ja laitokseen, odotamme aikaa, jolloin se on ihmisille yhtä tärkeä kuin kännykkä tai televisio.

Terveysvaikutusten lisäksi juuri tämä sauna on myös ekologinen valinta: se säästää sähköä ja vähentää siten hiilijalanjälkeämme. Jos kaikki Suomen sähkökiukaat korvattaisiin infrapunalämmittimillä, olisi saunan vuosikulutuksen säästöillä mahdollisuus sulkea yksi ydinvoimala.

Tähän kolmanteen painokseen olemme lisänneet kotimaisia käyttäjäkokemuksia, joita on tullut yli tuhannelta tyytyväiseltä asiakkaaltamme.

Kuntosaleihin ja -keskuksiin olemme toimittaneet yli 75 infrapunasauvaa. Tuhannet käyttäjät pääsevät siten nauttimaan sen terveellisistä vaikutuksista.

Tässä oppaassa on kuvia myös uusista ja esteettömistä tavoista toteuttaa oma infrasauna melkein minne ja miten vain, vaikkapa vanhaan saunaan. Se toimii joko yksin tai yhdessä kiukaan kanssa.

Nyt siis vain tuumasta toimeen. Me autamme sinua uuteen saunakulttuuriin. Terveellisin, edullisin ja käytännöllisin sauna, melkein pä ”oma terveysasema ilman ajanvarauksia”, on nyt mahdollinen.

Lahdessa 3. maaliskuuta 2014



Seppo Metsälä

Saunan historiaa

Vanhimmat saunat olivat rakennelmia, joissa oli yksi kuumaksi lämmitettävä tila. Tila lämmitettiin tulisijalla, kiukaalla, jossa liekit lämmittivät tulisijalla rakennetun kiviladelman. Nykyisin kyseistä kiuastyyppejä kutsutaan rauniokiukaaksi.

Savu nousi kiviladelman läpi suoraan saunatilaan, eli kysymyksessä oli savusauna. Myöhemmin kiviladelta kehittyi muuratuksi kiukaaksi, ilman kiertoa ja savun poistoa varten seinään lisättiin suljettava aukko, räppänä, sekä kattoon puusta tehty hormimainen lakeinen.

Saunassa istuttiin korotetuilla lauteilla ja kylvettiin heittämillä vettä kiukaan kiville, jolloin syntyi löylyä eli kuumaa vesihöyryä. Löylyttelyn ja vilvoittelun jälkeen peseydyttiin samassa saunatilassa.

Merkittävä muutos saunan kehityksessä oli uloslämpivän kiukaan kehittäminen eli savuhormin liittäminen kiukaaseen. Uloslämpivät kiukaat yleistyivät Suomessa 1900-luvun alkupuoliskolla. Kiukaat olivat pitkään kyläseppien tai saunanrakentajien tekemiä, mutta 1900-luvun puolivälistä lähtien tehdasvalmisteiset kiukaat yleistyivät.

Yleisten saunojen kukoistuskauti koettiin 1940-luvulla. Tuolloin osa kaupungin asukkaista eli ilman omaa saunaa, joten yleiseen saunaan kokoonnuttiin peseytymään, keskustelemaan ja nauttimaan erilaisista palveluista, kuten pesusta, hieronnasta tai kuppauksesta. Naisten ja miesten yhteissaunominen oli yleistä vielä tämän vuosisadan alussa, mutta erilliset vuorot yleistyivät, kun kaupunkien järjestyssäännöt muuttuivat tiukemmiksi.

Vuosituhaten vaihteessa sähkölämmitteiset saunat yleistyivät Suomessa. Nykyisin lähes jokaiseen uuteen asuntoon rakennetaan puu- tai sähkölämmitteinen sauna. Myös höyry- ja muut erikoissaunat ovat käytössä mm. kylpylöissä ja uimahalleissa, infrapunasaunat myös kodeissa, kylpylöissä, hotelleissa ja kuntokeskuksissa

Perinteisesti saunatila on sen puhtauden ja vedenlämmitysmahdollisuuden vuoksi käytetty hyvin monipuolisesti eri tehtäviin, ei ainoastaan kylpemiseen. Entisaikaan saunassa hoidettiin sairaita ja synnytetettiin lapsia.

Saunassa on myös valmistettu maltaita ja Länsi-Suomessa myös savustettu eli palvattu lihaa. Pitkään sauna oli myös uudistilojen ensimmäinen asunto, jossa asuttiin kunnes varsinainen pirtti oli saatu valmiiksi.

Sauna sanana tarkoitti alun perin lämmitettyä maakuoppaa tai poteroa. Sana sauna on vanha ja omaperäinen suomenkielinen sana, ja sen alkuperäiseksi muodoksi voidaan rekonstruoida *savna*. Sanalla on vastineita virossa ja muissa itämerensuomalaisissa kielissä ja saamessa. Näissä kielissä sauna ja sen vastineet voivat lisäksi tai vain tarkoittaa pientä tupaa tai asuinsijaa tai lumeen kaivettua kuoppaa (saamen vastine *suovdnji*).

Maailman suurin puulämmitteinen sauna on Merisotakoulun 1904 valmistunut sauna Suomenlinnassa. Löylyhuoneen pinta-ala on 65 m², korkeus lähes viisi metriä. Lauteille mahtuu jopa 180 ihmistä.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Miksi infrapunasauna?

TERVEELLISYYS

- ❑ Ympäristömyrkyistä ja ravinnon lisäaineista syntyvät kuona-aineet poistuvat perinteiseen saunomiseen verrattuna huomattavasti tehokkaammin pois kehosta.
- ❑ Infrapuna- eli syvälämpö kiihdyttää aineenvaihduntaa ja edistää siten painonhallintaa.
- ❑ Nopeuttaa palautumista urheilu- ja kuntoilurasituksista. Infrapunasaäteet menevät 4 – 5 cm syvälle lihaksiin ja kehoon.
- ❑ Rentouttaa ja parantaa unen laatua.

TALOUDELLISUUS

- ❑ Säästää selvästi sähköä – kulutus on verrattavissa pölyimurin tarvitsemaan energiaan.
- ❑ Jos kaikki Suomen sähkökiukaat korvattaisiin infrapunalämmittimillä, voitaisiin yksi ydinvoimala sulkea.
- ❑ Uuden infrasaunan rakentaminen tai vanhan muuttaminen moderniksi terveysaunaksi ei maksa paljoa.
- ❑ Ei tarvita vesi- ja viemäriiitännöitä eikä rakennuslupaa!

KÄYTÄNNÖLLISYYS

- ❑ Ei tarvita välttämättä korkeita lauteita. Puhtaanapito helppoa. Sopii myös vanhaan saunaan.
- ❑ Ohuet ja kuhunkin tilaan sopivat lämpökälvot ja muut lämmittimet on helppo vaikka itse asentaa.
- ❑ Esteetön, helppohoitoinen, kaunis `olohuone`, jossa voi vaikka pyörätuolissa istuen saunoa mainiosti. Ei tarvita nousevia lauteita tai muita nostimia.

- ❑ Voidaan rakentaa myös 1 – 2 hengen saunoiksi mm. komeroon, parvekkeelle, kattoterassille, pesuhuoneeseen, matkailuautoon jne.



Infrapunalämpö on syvälämpöä, joka hoitaa koko kehoa.



Pienimmät 1 - 2 hengen saunat saa 1500 - 3000 eurolla.



Pyörätuolilla pääsee sisään, jossa voi saunoa joko omassa tuolissa tai saunan lauteilla.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Peruste 1: Terveellisyys

Infrapunasaateet menevät ihon läpi 4 – 5 cm:n syvyyteen, kun tavallinen sauna lämmittää vain yhden sentin syvyydeltä. Koska infra lämmittää kehoa eikä ilmaa, voidaan saunoa normaalia paljon alhaisemmassa eli +40 – 50 C°:n lämmössä. Monet ihmiset pitävät tästä, varsinkin kun saunan muu vaikutus on erinomainen.

Vesimolekyylit värähtelevät samalla aaltopituudella kuin infrapunasaateet. Koska ihmisen kehosta on 70 prosenttia vettä, pitkäaaltoinen infrapunaenergia pääsee siten syvälle kehoon. Näin syntyy syvälämpöä, joka säilyy pitkään saunomisen jälkeenkin. Tällä on selvä vaikutus mm. uneen.

Kiinalaisessa lääketieteessä on lisäksi havaittu, että infrapunalämpö tehostaa ympäristön ja teollisen ravinnon aiheuttamien myrkyllisten metallien ja kemikaalien poistumista kehosta. Koska syvälämmön ansiosta elintoiminnat palaavat normaaleiksi, myös krooniset infektiot vähenevät sekä munuaisten ja maksan taakka keventyy. On tutkittu, että infra poistaa kuona-aineita puolessa tunnissa sen mitä maksa vuorokaudessa.

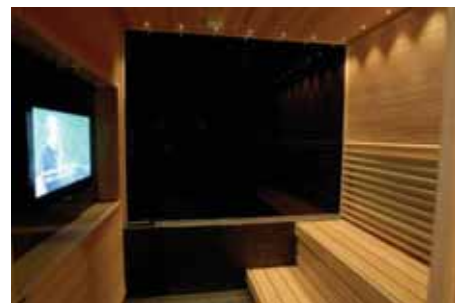
Haitallisten aineiden poistuminen maksasta ja suolistostakin parantaa ruokahalua ja voi helpottaa vatsakipuja. Syvälämpö nostaa kehon lämpötilan n. 38,5 C°:een, jolloin monet bakteerit kuolevat ja kehon omat vastustusmekanismit aktivoituvat.

Niin ikään tiedetään, että keholämmön noustessa valkoisten verisolujen toiminta tehostuu. Näin keho torjuu monia tartuntoja, samalla kun kehon immuunijärjestelmää elpyy.

Koska saunomisessa pulssi nousee ja verenkierto paranee, verenpaine laskee. Ovatpa jotkut infrasaunan käyttäjät voineet luopua verenpainelääkkeistään.

Monet ihmiset kärsivät iho-ongelmista. Koska infrapunalämpö puhdistaa ihoa sisältä päin, muuttuu iho ajan myötä entistä pehmeämmäksi ja sileämmäksi. Liiallinen infran käyttö puolestaan voi vanhentaa ihoa, aivan kuten liiallinen auringonotto. Aknen sekä kovan tai kovettuneen ihon, arpikudosten, psoriariksen ja auringon polttaman ihon hoidossa infrapunasauna tuo helpotusta pitkäaikaisessa ja varsinkin päivittäisessä käytössä.

Erittäin tärkeä ja ajankohtainen peruste infrasaunan käytölle on sen vaikutus painonhallintaan. Ylipaino on maailman laajuinen ongelma. Se johtuu tietenkin epäterveellisistä ruokailutottumuksista, mutta myös siitä, että rasvakudoksissa on usein huono verenkierto ja että kehossa on turvotusta, turhaa nestettä. Syvälämpö auttaa mainosti haittojen poistamisessa.



Infrasaunassa on mahdollisuus oheistoimintoihin ja ns. väriterapiaan eri valoilla. Myös musiikin kuuntelu ja jopa TV:n katselu on mahdollista järjestää matalan lämpötilan johdosta. Suurin osa infrasaunan käyttäjistä nauttii sen rauhasta ilman muita aktiviteetteja.

Infrapunasauuna – hoitavaa lämpöä



Kun tavallisesta saunasta joutuu joku poistumaan kesken löylynheiton, infrapunasauunasta ei. Saunabussin voi tilata koekäyttöön, ohje s. 18.



Koska syvälämpö parantaa myös rasvakudosten verenkiertoa ja rikkoo rasvasoluja, voi selluliittia hävitä ja painoa pudota jo muutamassa kuukaudessa. Samalla veren kolesteroli laskee.

Infrapunalämmössä saunominen siis parantaa aineenvaihduntaa ja auttaa polttamaan kaloreita tehokkaasti. Tutkimuksissa on todettu, että noin puolen tunnin saunominen voi polttaa jopa 600 kcal. Se vastaa esimerkiksi tunnin hölkkää tai kuntopyöräilyä.

Kehotasapainon kohentuessa ruuansulatus paranee, koska ravintoaineet imeytyvät entistä paremmin. Näin liian laihat ihmiset voivat puolestaan saavuttaa normaalin painon.

Koska infrapunalämmön vaikutus on kokonaisvaltainen, väsynyt saunoja huomaa virkistyneensä ja saaneensa uutta energiaa saunomisen jälkeen. Jopa monet kivut ja säröt lievenevät ja stressi vähenee saunoessa – kuten liikunnassakin - lisääntyneen endorfiinin ansiosta. Hollannissa pilottitutkimuksen 17 reumapotilasta todisti, että infrapunasauuna lievitti väliaikaisesti nivel- ja selkä-rankareuman oireita.

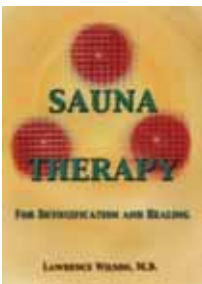
Vertailussa syvälämpöhoito voittaa selvästi mm. kuuma- ja höyrykylvyt, joita on käytetty vuosisatoja. Liikunta ja paasto vaikuttavat myönteisesti ihmisen hyvinvointiin, mutta tutkimusten mukaan niiden haitallisia kuona-aineita poistava vaikutus ei ole niin hyvä kuin saunassa saatavalla syvälämmöllä.

Yksi keskeinen syy infrapunasauojen suosioon on terveyteen liittyvien perusteiden lisäksi käytön miellyttävyys. Kiuassauunaa huomattavasti haaleammassa lämpötilassa ei tarvitse kärsiä löylynheitosta johtuvasta lämmön vaihtelusta, vaikka osalle saunojista vain se on oikeaa saunomista.

Infrapunasauunan yleistymisen syyksi on monenlaisissa palvelutiloissa kuitenkin osoittanut, että saunakulttuuri on jo muuttunut - terveyden kannalta entistä parempaan suuntaan.



Saunomisen MM-kisoissa v. 2010 ihonsa vaurioittaneen Timo Kaukosen perhe on siirtynyt infrapunasauunaan.



Lawrence Wilsonin kirjan Sauna Therapy for Detoxification and Healing viimeisin painos ilmestyi vuonna 2006. Ks. referenssit netistä os. www.saunakeskus.fi.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Peruste 2:

Taloudellisuus

Energian kallistuessa ja maapallon ilmasto-ongelmat tietäen jokaisen vastuulle on tullut kantaa kortensa kekoon myös sähkön kulutuksessa. Ja sauna jos mikä kuluttaa energiaa perinteisillä tavoilla sähköllä lämmitettäessä.

Jotta hiilijalanjälkemme myös saunomisen osalta vähenisi, on infrapunasaunan valinta oikea ratkaisu. Se on sitä myös oman kukkaron kannalta, sillä sen esilämmitys aika on huomattavasti lyhyempi kuin kiuassaunan, vain 10 - 30 minuuttia.

Toinen peruste on saunomisaika, joksi riittää 20 - 30 minuuttia. Pitempikään aika ei ole terveydelle vaarallista.

Nykyisillä tariffeilla yksi saunomiskerta esimerkiksi kotioloissa maksaa 10 - 20 senttiä. Näin ollen vaikka kolme saunomiskertaa päivässä kahden tai kolmen päivän aikana flunssan yllättäessä ei kenenkään taloutta horjuta.

Laitoksiin infrasauna on viisas ratkaisu. Jos kylpylässä on valittavana esimerkiksi kiuas-, höyry- ja infrasauna, jälkimmäinen pärjää suosiossa erittäin hyvin. Jopa rentoutusryhmiä voidaan siellä ohjata. Myös musiikki- eli ääni- ja väriterapia ovat mahdollisia.

Vaikka 10 - 30 hengen infrasaunan perustaminen maksaa 10.000 - 30.000 euroa, hankinta osoittautuu kannattavaksi jo parissa, kolmessa vuodessa. Realistinen isojen saunojen kustannusarvio syntyy periaatteella 1000 euroa/hlö (ALV 0 %).

Kodeissa ja pienissä palveluyksiköissä yhden hengen infrasaunan saa n. 1500 eurolla ja kahden hengen 2000 - 2500 eurolla. 3 - 4 hengen perhesaunankin saa kohteesta riippuen 3000 - 4000 eurolla. Kokemusten mukaan esim. pieni 1 - 2 hengen sauna asiakaskäytössä maksaa itsensä takaisin jo puolessa vuodessa. Sen jälkeinen käyttö on pelkkää plussaa.

Kaikissa hankinnoissa hinta-laatu -suhde on heti alusta pitäen kohdallaan. Selvää säästöä tulee aina sähkölaskun pienentyessä, vaikka saunomiskerrat tihentyisivätkin entiseen verrattuina.

Yhden hengen saunan teho on vain 1,2 - 1,5 kW. 10 A:n sulake sopii siihen kuten myös kahden hengen saunaan, koska senkin teho on vain 1,65 - 2,2 kW. Nämä tehot riittävät hyvin esim. Espanjassa, jossa tuhannet suomalaisetkin viettävät talvensa - suurin osa ilman sauna. Tee itse -miehelle toimitetaan selkeät lämmittimien, paneelien ja säätimen asennusohjeet tulevat tavaratoimituksen mukana.

Infrapunasauna on helpoin ja järkevin sauna myös Välimeren maissa.



Kokemusten mukaan Suomessa valmistetuilla kalvolämmittimillä ja saksalaisilla säätimillä varustetut saunat ovat parhaat sekä yksityis- että laituskäytössä.



Saunaa on helppoa ja turvallista pitää päällä ohjelmoitavan Saunakeskus is 1 - säätimen avulla kotiväen tai asiakkaiden toivomina aikoina. Voi saunoa esim. 30 minuuttia jokaisena päivänä

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Vertailu

Terveellisyys

Käyttölämpötila
Lämmön vaikutus kehoon
Muut terveysvaikutukset
Väriterapian edut
Musiikkiterapian edut

Taloudellisuus

Sähkön kulutus
Esilämmitysaika
Käyttökulut
Hukkalämpö
Kosteusvauriot
Hankintahinta
Asennusaika
Takuu

Käytännöllisyys

Rakennuslupa
Sähköasennus
Viemäri- ja
ilmastointiasennus
Asennus parvekkeelle,
komeroon tai
pesuhuoneeseen
Korkeat lauteet
Esteettömyys
Puhdistus
Huolto

Kiuassauna

+ 70 – 100 C°
1 cm
vähän tai olemattomat
ei
harvoin

6 – 15 kW
30 – 60 min
korkeat
runsaasti
yleisiä
kallis
useita päiviä
?

pakollinen
ammattityönä
ammattityönä
vaikea tai mahdoton
pakolliset
hankalaa ja kallista
työläs
toistuva

Infrapunasauna

+ 40 – 50 C°
4 – 5 cm
useita
kaikki
aina käytettävissä

1,2 – 3 kW
0 – 15 min
matalat
ei
ei
edullinen
1 – 4 tuntia
2 – 5 vuotta

ei
helppo, vaikka itse
ei
helppo
ei
helppoa, vähän lisäkuluja
vähäinen, vain pyyhkeet
vähäinen tai olematon

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Peruste 3: Käytännöllisyys

Vanhan viisauden mukaan ensin on rakennettu sauna, sitten kaikki muu, esimerkiksi talo asumiseen, navetta ja talli karjalle. Jopa suomalainen laivanrakentaja on kuulemma ensin piirtänyt saunalle paikan ja katsonut sitten, mitä muuta paattiin mahtuu.

Infrapunasauna voidaan rakentaa 1 – 20 hengelle melkein minne vain mittojen mukaan tehdyistä elementeistä. Ne mahtuvat ovista sisään, jossa ne sitten kootaan toimiviksi saunoiksi. Vesi- ja viemäri-liitäntää ei tarvita. Kiuas on turha; toisaalta yhdistelmätkin ovat mahdollisia, jopa infrapuna-höyrysauna-suihkukaappi -versiotkin.

Suosituimpia ovat yhden tai kahden hengen saunat, sillä ne on helppo siirtää muutossa toiseen asuntoon, esim. komerosta toiseen komeroon tai pesuhuoneesta toiseen pesutilaan jne.

Saunojen sisämateriaaleina käytetään yleisimmin normaalia tai lämpökäsiteltyä 6 tai 12 mm:n tervaleppää, haapaa tai lämpökäsiteltyä haaapaa, Kiinassa kanadalaista hemlock-puuta.

Ulkoseinät voivat olla esim. puuta tai vaneria. Sisätiloissa seinä ei tarvitse eristää, mutta parvekkeella tai kattoterassilla eristeen tarvitaan esim. lasikuituvilla. Styrox ja tervapaperi eivät sovellu, koska niistä voi erittyä haitallisia kaasuja saunan sisälle.

Ulkoseinät voidaan maalata, sisätiloja ei. Penkit, tuolit ja selkänojat voidaan käsitellä parafiiniöljyllä, mikä estää parhaiten hien imeytymisen puuosiin. Tilaratkaisuja ja saunamalleja esitellään parhaiten nettiosoitteessa www.saunakeskus.fi. Jos tilaaja haluaa tehdä saunansa itse, hän saa tarkat rakennusohjeet tavaratoimituksen yhteydessä.

Mukavat saunomisolosuhteet saadaan vanhaan perinteiseen suomalaiseen saunaan, jonne asennetaan jälkikäteen infrapuna-lämmittimet. Ne kestävät yli +120 C°:n lämmön. Hybridi- eli yhdistelmäsauna on paloturvallinen ja IP64 -standardilla luokiteltu.

Jos vanhassa saunassa on vielä hyvät paneelit, asennetaan niiden päälle ensin pystyrimat 30 cm välein koolauksiksi ilmarakoa varten, sen päälle lämmityskalvot ja sitten 6 tai 12 mm:n paneelit. Tällaisia ratkaisuja on tehty Suomen lisäksi Espanjassa, tietenkin suomalaisille.

Tällaisen infrasaunan perustamiskulut ovat saunan koosta riippuen 1500 – 2500 euroa asennuksineen. Tarvikkeet toimitetaan Suomesta lentorahtina tai tavarataksilla kotiovelle.

Suomalaisalueilla Costa Blancalla ja Costa del Solilla on hyvin timpureita myös infrapunasaunan tekoon.



Infrapunasaunan saa vaikka komeroon tai makuuhuoneeseen yhdelle hengelle tai väljään tilaan useammalle. Myös vanhan saunan voi muuttaa infrasaunaksi tai pesutilan varustaa infrapuna-höyrysauna-suihkukaappi -yhdistelmällä.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä



infrasaunassa koko ajan omassa tuolissaan pyyhkeen päällä, jolloin hiki ei valu vääriin paikkoihin. Pyörien päällä on helppo vaihtaa asentoa mahdollisimman tehokkaan säteilyn turvaamiseksi. Jalat voi nostaa alalauteille tai irtopenkille. Jos penkin alle on asennettu lisälämmittimiä, pitää jalkojen kuumenemistä tarkkailla palovammavaaran takia.

Infrapunasaunan käytännöllisyyttä lisää sen helppohoitoisuus. Pitää vain muistaa istua hikeä imevän pyyhkeen päällä ja runsaasti hikoiltaessa pyyhkiä esim. pikkupyyhkeellä hikeä pois. Näin lauteet ja lattiakin pysyvät hiestä puhtaina; kerran kuukaudessa kevyt siivous riittää kotiloissa.

Käytännöllisyys on siis vahva peruste hankkia infrapunasauna. Tuotteilla on aina vähintään kahden vuoden takuu. Mahdollisten varaosien saanti on turvattua kotimaiselta toimittajalta.

Saunoja saa myös mittatilaustyönä. Erityisesti kylpylöihin ja kuntosaleihin on toimitettu saunoja mittojen mukaan, yhä enenevässä määrin myös koteihin.

Koska Suomessa on perinteisiä saunoja joka niemessä, notkossa ja saarelmassa, voidaan ne helposti muuttaa joka kodin tai palvelupisteen terveysasemiksi infrapunalämmittimillä.

Saunaa voi käyttää sekä löylysaunana että syvälämpösaunana joko vuorotellen tai perätysten, jos sähkölaitteet kestävät samanaikaisen lämmityksen. Elleivät ampeerit riitä, sähkömies voi korjata asian.

Infrapunasaunan käyttäjiltä saadun palautteen mukaan voidaan sauna myös niin, että ensin joko puu- tai sähkölämmitteisellä kiukaalla nostetaan lämpötila +40 – 45 C°:een, jonka jälkeen päälle pantu infra alkaa vaikuttaa heti miellyttävässä lämpötilassa.

Jotkut taas saunovat niin, että 10 – 20 minuutin infrapunan esilämmityksen jälkeen saunaan mentäessä pannaan päälle myös kiuas. Tällöin noin 30 – 40 minuutin infrasaunomisen jälkeen voi ottaa kunnan löylyt. Saatua höyryvaikutus tuntuu hyvältä.

Miten tahansa kukin tykkää sauna, on saunan tuuletus ja aika ajoitin tehty puhdistus tärkeää. Sähkölaskun kallistumista ei infrasaunan vuoksi tarvitse pelätä; energian kulutus laskee huomattavasti kiuaskäyttöön verrattaessa.

Suomen Saunakeskus Oy toimittaa tuotteitten mukana tarkemmat infrasaunan rakennus- ja asennusohjeet uusiin tiloihin tai vanhaan saunaan, mikäli tilaaja haluaa tehdä kaiken itse. Moni turvautuu kuitenkin ammattiasentajaan sekä saunan rakentamisessa että sähkötyöissä. Sähkötyöt saakin tehdä vain asennusoikeudet omaava sähköliike.



Infrapunasauna voidaan rakentaa esteettömäksi, jotta voi sauna vaikkapa pyörätuolissa. Vanhan kiuassaunan voi muuttaa myös infralämmöllä toimivaksi joko elementteinä tai mittojen mukaan.

Isossa saunassa voi sauna istuen, maaten tai seisten. Istuttaessa keho lepää parhaiten, ja syvälämpösäteet pääsevät vaikuttamaan rentoon kehoon hyvin.

Pyörätuolilla liikkuvat voivat halutessaan istua

Käyttäjien kokemuksia

Kiira Korpi



Kiira Korpi hankki infrapunasaunan v. 2007. Hän harjoittelee kaksi kertaa päivässä omassa lajissaan taitoluistelussa, joten lihakset ja koko kroppa on lujilla. Lisäksi huippuluistelija tekee pieniä rentoutus-, mielikuva- ja venytysharjoituksia iltaisin. Käyn saunassani usein, mutta en säännöllisesti aikatauluongelmien takia. Jos vain treenaisin taitoluistelua, kävisin joka päivä. Vaikutus on puhdistava ja virkistävä. Kroppakin palautuu harjoitusten rasituksista hyvin.

Saunomisen jälkeistä oloaan Kiira kuvaa pirteäksi ja energiseksi. Unikin tulee silmään helposti.

Kiiralla on kokemusta myös muista saunoista.

- Infrasaunassa hikoilen nopeammin ja enemmän kuin normaalissa - ja ilman ahdistavaa oloa.

Kiira pitää saunan helppoudesta ja sen myönteisistä vaikutuksista kehoon ja mieleenkin.

Nimim. "Infris"

"Minulla on nyt kahden vuoden kokemus syvälämmöstä. Sauna ei kuivata ihoa, ei tule jälkihikeä ja väsymystä, vain ihana, raukea olo.

Kannattaa hommata infrapunasauna vaikka makkarin nurkkaan, sillä vastaavaa vaikutusta ei saa tavallisella saunalla."

Olympiavoittaja Sami Jauhojärvi



Suomen maastohiihtoparhaimmiston useita vuosia kuullut **Sami Jauhojärvi** pitää lihasten palautumista hyvänä infrasaunan ansiosta.

- Kovien harjoitusten jälkeen seuraavana päivänä lihakset eivät ole olleet niin kipeinä kuin normaalisti. Niinpä aamuharjoitus on lähtenyt paremmin liikkeelle.
- Muutenkin saunominen rentouttaa hyvin harjoittelusta väsyneitä lihaksia.

Parin huonon treenipäivän jälkeen Jauhojärvi on saunoen saanut katkaistua kierteen. Seuraava treeni on kulkenut hyvin.

Aikaisemmin kovan harjoittelijan huonon kierteen katkaisu vaati lepopäivän.

Alussa +42 C° saunomislämpötilana tuntui Jauhojärvestä liian ahdistavalta. Myöhemmin kroppa tottui, normaali saunomislämpö on hänellä nyt +42 - 45 C°.

Soitin on Samin mielestä hyvä lisävaruste saunaan. Myös parisuhteelle sauna antaa kuulemma uutta potkua.

Nimim. "Kipa"

"Olen saunonut n. 20 kertaa. Flunssat loppuivat ja sähkölaskut pienenevät. En ole edes kunnolla esilämmittänyt, sillä infra on iskussa 5 minuutissa.

Iho tuntuu pehmeältä saunomisen jälkeen, joten ilomielin suosittelen."

Nimim. "Hilde"

"Olen käynyt Helsingin Herttoniemen LadyLinen kuntosalilla ja infrasaunassa vajaan vuoden. Muutaman kerran olen meinannut nukahtaa saunoessa, mutta jälkeenpäin olo on ollut aina virkeä ja rentoutunut.

Painokin on pudonnut viisi kiloa jumpan ja saunan ansiosta."

Katri Rantanen

"Olimme poistaneet sähkölämmitteisen saunan kotonamme Lahdessa muutamia vuosia sitten, jotta asuntoomme ei tulisi ylimääräistä kosteutta ja homeongelmaa. Olen sairastunut astmaan, joten kosteusvaurioiden ehkäisy ykkösasia.

Innostuimme messuilta saadusta ideasta ottaa vanha saunatila uudelleen käyttöön. Tilasimme infrapunaelementit, asensimme ne ja paneloimme saunan led-valoineen ja lauteineen.

Myöhemmin ostimme rentouttavaa musiikkia saunassa kuunteluun.

Sauna on ollut käytössämme vajaan vuoden lähes päivittäin. Kosteusongelmia ei ole ollut. Sen sijaan homeen aiheuttama kasvoihottumani on parantunut melko hyvin. Myös lapsemme (16 ja 17 v) ihmettelevät ihonsa ja hiustensakin pehmeyttä saunomisen jälkeen.

Astmaoireiluni on vähentynyt, koska hapenotto-kyky on parantunut. Pulssi kohosi saunoessa aluksi 130:een, mutta on nyt vain 105/min. Enää en hengästy kovin helposti.

Poskiontelovaivoja, nuhaa ja silmäoireita ei ole ollut niin useasti kuin ennen. Niska-, hartia- ja selkävaivat sekä päänsärky ovat selvästi lieventyneet. Se on selvä todiste siitä, että lämpösäteet menevät syvälle kehoon.

Urheilussa syntynyt polvivammani on ollut täysin oireeton infrapunasaunan ansiosta.

Ennen en hikoillut juuri lainkaan, koska aineenvaihduntani toimi erittäin huonosti. Raajani olivat usein turvoksissa ja muuallekin elimistöön kerääntyi helposti ylimääräistä nestettä. Nyt aineenvaihduntani toimii ja painoni on pudonnut kahdeksan kiloa.

Väsymykseen infrapunasaunasta on ollut myös apua. Sauna virkistää oloa, päivästoin kuin tavallinen kiuassauna.

Infrapunasauna ei ole meille oikeastaan sauna vaan lepohuone, jonne on ihana mennä hetkeksi työpäivän jälkeen tai milloin vain."

Paavo Saikkonen

"Päätin viime toukokuussa pistää itseni kuntoon hankkimalla infrapunalämmittimet saunaamme Tyrnävällä. Painoni oli 145 kiloa.

Saunoin päivittäin 1 - 2 tuntia. Aloin laihtua pikavauhtia. Lisäksi pyöräilin 20 km päivässä ja söin entistä terveellisemmin.

Nyt olen kahdessa kuukaudessa pudottanut painostani 34 kiloa! Nahkani on vetäytynyt laihtumisen myötä kasaan eikä roiku, vaikka vaatteet ovat nyt kuusi numeroa pienempiä. Kylällä eivät tunne miestä enää samaksi. Kyselevät vain, mitä ihmettä on tapahtunut.

Monet tutut ovat innostuneet asiasta ja jopa tulleet kokeilemaan. Osa on hankkinut oman ihmesaunansa.

Asensin lämpölaatat myös isoon edustus-saunaani. Kokeilemme yhdistettyä infra- ja IKI-puukiuassaunaa isoina ryhminä. Hyvältä näyttää.

Verenpaineenikin on korjaantunut infrasaunan ansiosta 165/100:sta lukemiin 130/75 eli normaaliin.

Minulle infrasauna on samalla terveysasema."

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Jasmine Ylikortes-Ikonen

”Olen käyttänyt saunaa neljästi viikossa. Koska minulla on valtavat hiukset ja saunan jälkeen ne on pakko pestä, useampi saunominen olisi hankalaa.

Olen kertonut infrapunasaunastani useille työtovereilleni ja muille tutuille kotikaupungissani Helsingissä. Niinpä esimerkiksi veljeni perhe hankki saunan Sulkavalle.

Olen todella hullaantunut infrasaunaan. Kuuntelen siellä MP3-soittimella äänikirjoja, joita saa kirjastosta erittäin hyvin.

Sauna tekee ihmeitä iholle: se on nyt pehmeä ja heleä. Pahan hajusta hikeä ei enää tule.

Tietokonetyössä kipeytyneisiin niska- ja hartianseudun lihaksiin infralla on ollut uskomattoman hyvä vaikutus. Suosittelen saunaa myös kampaajaleni, koska samoja ongelmia on silläkin alalla.”

Piki Tomming

”Hellimön Hemmottelukeitaassa Orimattilassa käy moni hoidattamassa itseään mm. infrasaunalla. Hukkaan käynnit eivät ole menneet, sillä pois lähtiessään he väittävät olevansa virkistyneitä ja kaikin puolin keventyneitä.

Lisäksi saamamme palautteen mukaan asiakkaiden kynnet ovat tulleet entistä kiiltävämmiksi ja niskasta on narina hävinnyt.

Myös nivelet ovat notkistuneet ja hartialihakset vetristyneet infrapunasaunan ansiosta.”

”MS-Aake”

”Minulla on MS-taudin lisäksi vanha alaselän vamma, joka uusiutui vuonna 2006. Aikaisemmin on todettu MS eli neurologinen tauti, joka aiheuttaa uupumusta ja jalkojen särkyä.

Infrapunasauna on ollut käytössäni Jyväskylässä lähes kolme vuotta. Nyt voin käydä saunassa vaikka joka päivä ilman uupumusta. Sähkökiukaalla lämpiävässä saunassa väsyin aina.

Kaikki säröt ovat lieventyneet, osa jopa kokonaan hävinnyt. En myöskään hermostu niin vähästä kuin ennen, ja muistan paremmin.

Lisäksi ihoni on entistä ehommassa kunnossa. Flunssa ja päänsärky eivät yllätä kuten ennen. Ja jos tulevat, häviävät infrasaunan ansiosta nopeasti. Jopa krapula helpottuu saunassa.

Selvää säästöäkin on tullut, kun sähkömittari näyttää 2000 kW vähemmän vuodessa kuin aikaisemmin.”

Helvi Ignatius

”Olen käyttänyt infrapunasaunaa kotonani Helsingissä yli yhdeksän vuotta ja käynyt saunassa jo yli 2000 kertaa.

On mukavaa, että saunassa voi lukea ja kuunnella musiikkia tai seurustella rauhassa puoli tuntia päivässä. Kahden hengen sauna tarjoaa tähän mainiot puitteet.

Suurin yllätys tuli jo alussa. Vuosikymmeniä olin yrittänyt päästä eroon reisissä olevista selluliiteista. Ne olivat helposti kipeytyviä kovettumia, joissa oli päältä katsoen appelsiinikuoren näköistä ihoa.

Kun olin saunonut lähes päivittäin neljä kuukautta, kovettumat hävisivät. Sen jälkeen ei ole tarvinnut kärsiä selluliitista eikä sen tuomista särystä.

Minulla oli myös aina kylmät sormet ja varpaat. Koska infrasauna paransi etenkin ääreisverenkiertoa, on minulla nyt hyvin lämpöisenä pysyvät sormet ja varpaat.

Aikaisemmin käytin lääkärin määräämiä rytmihäiriölääkkeitä, enää en tarvitse lääkkeitä.

Flunssaa minulla ei ole ollut kertaakaan sen jälkeen, kun aloitin infrasaunomisen.

Kun haluan puhdistua vain kehon pinnalta, menen tavalliseen löylysaunaan. Se irrottaa paremmin ihon pintaan kertyneen lian. Siksi meillä on sähkökiuusaunassa infrapunakalvot, joten voimme saunoa sekä syvälämmössä että höyrylöylyssä.”

Seppo Metsälä

”Olen käyttänyt infrasaunaa kotonani yli yhdeksän vuoden aikana yli 2000 kertaa.

Joskus luen aamulla läppäristäni sähköposteja, joskus soitan puheluja. Kerran puhelin kostui niin, että sille tuli takuuseen kuulumaton vesivahinko.
- Tämä tiedoksi varoittavana esimerkkinä.

Hikoilen saunassa 5 - 6 dl puolessa tunnissa. Korvaan nestehukan aina raikkaalla vedellä. Se auttaa parhaiten elimistön puhdistumisessakin.

Ilman jokapäiväistä saunomista olisin varmaan ainakin viisi kiloa painavampi ja siksi haavoittuvampi iän tuomille vaivoille.

Infrapunasauna pitää psoriasisvaivani kurissa. Otsa ei enää kutise eikä vaadi voiteita.

Jos edellisenä päivänä on tullut juhlistua, liiat höyryt on parasta haihduttaa aamulla saunomalla ja hikoilemalla oikein kunnolla.

Verenpaineeni olen mitannut ennen saunaa lukemiksi 175 /100 ja sykkeeksi 75/min. 15 minuuttia saunassa olon jälkeen lukemat olivat 145 / 90 ja syke 85. Kun olin saunonut puoli tuntia, oli paine 135 / 85 ja syke 97.

Sauna todellakin alentaa verenpainetta ja lisää terveellisesti sydämen sykettä.”

Lausunto kirjasta *Sauna Therapy for Detoxification and Healing*

Lääkäri Wilson selvittää, miksi tulee päästä eroon kehossamme olevista myrkyistä. Kaikkia saunan käyttöön liittyviä kysymyksiä on käsitelty laajalti ja perusteellisesti.

Uskon, että jokainen voi parantaa terveyttään säännöllisesti infrapunasaunaa käyttämällä.

Doris J Rapp
kirjailija

Our Toxic World, A Wake Up Call

Lawrence Wilsonin saunaterapiakirjan kääntäjä ja tulkitsija, Suomen Saunakeskus Oy:n toimitusjohtaja, ekonomi **Seppo Metsälä** on opiskellut viimeiset yhdeksän vuotta infrapunasaunojen terveysvaikutuksia mm. internetin eri lähteistä ja omilla sauna-kokemuksillaan.

Luettelo Metsälän löytämistä aineistoista, jotka tukevat Suomessa saatuja kokemuksia, on os. www.saunakeskus.fi.

Lisätietoja

Seppo Kinnunen on lääketieteen tohtori. Työterveyslääkärinä hän on perehtynyt terveellisten asumis- ja työympäristöjen vaatimuksiin Suomessa.

Näissä tutkimuksissa tri Kinnunen törmäsi infrapunasaunojen uskomattomiin terveysvaikutuksiin ja päätti ottaa niistä selvää.

Suomen Saunakeskus Oy:n kotisivuilla www.saunakeskus.fi on ladattavissa videona Seppo Kinnusen esitelmä infrapunasaunojen parantavista vaikutuksista.

Saunakeskuksen nettisivuilla esitellään myös eri lauteet ja paneelit, IP-lämmittimet, -laatat, -kalvot ja -säätimet asiakkaan tarpeen mukaan.

Netissä voi tehdä myös tarjouspyynnön saunan tilatiedot ja omat toiveet antamalla. Näin voi saada saunan *avaimet käteen* -periaatteella Suomeen tai ulkomaille.

Sivujen nettikaupasta näkee kaikki alan tuotteet, hinnat ja tarjoukset.

Suomalainen asiantuntija:

Infrapunasauna hoitaa

**Saunassa hoitaa lämpö,
infrapunasaunassa syvälämpö**

- Löylysaunan hiki tulee ihon pintakerroksista. Infrasaiteily ulottuu noin viiden sentin syvyyteen, toteaa työterveyslääkäri **Seppo Kinnunen**.

Analyseissa on selvitetty, että infrapunasaunan hiki on ”maratoonarin hikeä” eli samanlaista kuin mitä rankkaa kestävyysurheilua harjoittava kuntoilija erittää.

- Infrapunasaunojan hiessä on mukana lipolyysin kautta rasvaliukoisia raskasmetalleja ja muita ympäristömyrkyjä, joita ruumiiseen kertyy ihon, hengitysteiden ja ravinnon kautta, Kinnunen sanoo.

Infrasauna keksittiin yli 30 vuotta sitten

Huippu-urheilijat ovat olleet infrapunasaunan edelläkävijöitä käyttäjinä.

- Infrapunasauna on ollut suuressa maailmassa käytössä jo kolmisenkymmentä vuotta, ja nimenomaan terveysvaikutustensa takia, kertoo tietokirjailija **Marja Krons**.

Pisimmällä ollaan Japanissa ja Kiinassa, josta jo pitkään on viety infrasaunoja maailmalle.

Yhdysvalloissa infrapunasauna lanseerattiin suurelle yleisölle Atlantan olympialaisissa vuonna 1984. Syvälämpösaunat olivat urheilijoiden käytössä lihaskipuja lievittämässä.

Monilla suomalaisillakin huippu-urheilijoilla on kotikäytössään infrapunasauna.

Suuret terveysvaikutukset

- Kuuluisan *Mayo*-klinikan tutkijat Japanissa ovat todistaneet infrapunasaunan käytön estävän sydänsairauden kehittymistä silloinkin, kun mitään muuta ei ole ollut tehtävissä.

- Samaan tulokseen päätyi japanilainen sydäntautien tutkijakolmikko **Tei, Kihar ja Imamura**. Infrapunasaunaa käyttäneet sydänpotilaat sietivät sen lämpöä todella hyvin ilman vastareaktioita.

Lisäksi he pääsivät eroon monista kemiallisista aineista, jotka aikaisemmin laukaisivat sydänoireita. Kun nämä jo hoitonsa loppuvaiheessa olevat sydänpotilaat saivat tautinsa paranemaan, he voivat jopa luopua osasta lääkityksestään.

Vastaavissa tutkimuksissa USA:ssa todettiin infrapunasaunomisen turvallisuus sydänpotilaille. Pitkään sairastaneet potilaat olivat jo saaneet maksimaalisen lääkityksen, mutta sietivät infrapunasaunaa ilman sivuvaikutuksia.

Kun elimistön myrkylliset kemikaalit vähenivät, potilaan tila parani, tietokirjailija **Krons** sanoo.

Parasympaattinen hermosto aktivoituu

Kinnusen mukaan infrapunalämmössä saunominen tehostaa parasympaattisen hermoston toimintaa, millä on monenlaisia positiivisia terveysvaikutuksia. Adrenaliinin ja insuliinin eritystasaantuvat ja verensokeri pysyy tasapainossa.

Munuaisten taakan on tutkimuksissa todettu pienenevän saunomisen aikana, kun hiki ja myrkyt poistuvat. Toistuva saunominen auttaa parantamaan munuaisten toimintaa ja antaa niille lepoa. Sama tapahtuu maksassa.

Infrapunasauna auttaa sekä korkeaan että alhaiseen verenpaineeseen. Myös mm. psoriasikseen sekä fibromyalgia- ja eturauhas-vaivoihin on saatu apua.

Infrapunasaunaa käytetään apuna myös tupakasta, alkoholista ja huumeista vieroituksessa. Tätä kirjoittaessani sain viestiä tuttavalta, joka sairastaa neljättä kertaa syöpää. Hän kertoi olevansa hoidossa USA:ssa Hippokrate Institutessa.

Hoitoon kuuluu mm. päivittäinen infrapunasaunominen.

Tuula-Maria Ahonen

Saunatohtori vastaa Tavalliset kysymykset

1. AUTTAAKO INFRAPUNASAUNA LAIHTUMAAN?

Selluliitti on geelimäistä ainetta, joka koostuu rasvasta, vedestä ja jäämistä, jotka ovat ihon alla pienissä taskuissa. Syvälämpösauna voi auttaa irrottamaan nämä jäämät hien mukana. Eurooppalaiset kauneusasiantuntijat vahvistavat, että syvälämpösauna voi lisätä minkä tahansa antiselluliitti-ohjelman vaikutusta, koska lämpö imeytyy ainakin kaksi kertaa syvemmälle ihoon ja lämmittää soluja 10 kertaa tehokkaammin kuin tavallinen sauna.

Taulukko 75 kg painava henkilön kuluttamista kaloreista 30 minuutin liikunnassa:

-Soutu (täydellä voimalla)	600 kcal
-Juoksu	593
-Sulkapallo	510
-Uinti (kroolityylillä) ja hölkkä	300
-Tennis	265
-Pyöräily (15 km/tunti)	225
-Golf:	150
-Keilailu	120

Infrapunas sauna voi olla merkittävä tekijä painon pudotuksessa ja sydämen voimistamisessa. Tämä voi olla helppo ja arvokas tapa niille ihmisille, jotka eivät voi jostain syystä harrastaa liikuntaa ja haluavat kuitenkin pitää painonsa kurissa.

Laihduttaminen infrapunas saunassa on todistettavasti terveellisempää kuin tavalliset laihdutuskuurit, koska infrapunalämmön avulla laihdutettaessa myrkyt poistuvat kehosta ja koko keho puhdistuu samalla kun henkilö laihtuu. Perinteisessä painon pudotuksessa kehoon tiivistyy yhä suurempi myrkkymäärä pienempään kilomäärään, koska myrkyt eivät dieeteillä poistu.

2. KUINKA INFRAPUNASAUNA TOIMII?

Kun perinteisessä saunassa kiuas lämmittää ympäröivää ilmaa ja lämpö siirtyy kehoon kuuman ilman kautta, infrapunas aunassa infrapunasäteet lämmittävät kehon kudoksia suoraan. Olennainen ero tavalliseen saunaan on se, että kudokset lämpenevät syvemmältä (4-5 cm, kiuassaunassa n. 1 cm) ja solujen lämpötila nousee, minkä seurauksena hikoilu on intensiivisempää ja suhteellisen matalassa lämpötilassa. On todettu että infrapunas aunassa hikoilu voi olla 3-4 kertaa voimakkaampaa kuin perinteisessä saunassa. Tähän perustuu myös infrapunas aunan laihduttava vaikutus. Infrapunalämpö nostaa kehon lämpötilan +38,5 C°:een. Tämä keinotekoinen kuume tappaa bakteerit ja virukset. Infrapuna-saunan käyttäjillä flunssat ovat harvinaisia.

3. KUINKA PALJON IP-SAUNA KULUTTAA SÄHKÖÄ?

Sähkönkulutukseltaan Infrapunas auna sopii kaikkiin kotitalouksiin, sillä sen käyttämät 1300 – 2000 W vastaavat kahvinkeitin sähkönkulutusta. Myös lämmönkäyttö on tehokasta; vain 20 % siitä menee saunan lämmittämiseen, loput 80 % käytetään saunojan syvälämmitykseen. Luonnollisesti sähkönkulutus riippuu saunan valmistajasta ja tuotteesta.

4. KUINKA USEIN JA MITEN KAUA VAIN SAUNOA INFRAPUNASAUNASSA?

Infrapunas aunan käyttöä suositellaan pysyvän terveyttä edistävää vaikutuksen saavuttamiseksi vähintään kolme kertaa viikossa kuukauden ajan. Yhden saunomiskerran tulisi tällöin kestää noin puoli tuntia. Riittävä ilman lämpötila on +45-50 C°. Tavallisesta saunasta poiketen IP-saunaa voidaan käyttää virkistävän vaikutuksensa vuoksi myös aamuisin.

Jos aiot hankkia lapsia, on keho hyvä puhdistaa saunomalla infrapunas aunassa noin 4 kuukauden ajan ennen raskaaksi hankkimista. Tällöin keho ehtii puhdistua niin, että vaikka

saunominen jatkuisi raskaana, ei kehossa ole myrkyä, jotka siirtyisivät sikiöön.

5. KYSYMYKSIÄ LAATTALÄMMITTIMISTÄ

1. Nykyinen saunamme on sähkölämmiteinen. Voiko infrapunaelementit asentaa nykyiseen saunaan?

Duetto infrapunalämmittimet voi asentaa kiukaan kanssa samaan saunaan. Kiuas voi olla joko sähkö- tai puulämmiteinen.

2. Ovatko ne pinta-asennusmallia?

Laatat ovat 27 mm paksuja ja niitä voi käyttää joko pinta- tai uppoasennettuina.

3. Voiko niitä upottaa seinään?

Laatat voi upottaa seinään. Ne ovat paloturvallisia. Uppoasennuksessa käytetään kiinnityslevyä lämmittimen takana.

4. Voiko lämmitysmuotona olla joko sähkökiuas tai infrapunalämmitin?

Isoissa saunoissa infrapunalämmittimien teho ei aina riitä siihen, että saunan ilmatilan lämpö nousisi yli +40 C°:een. IP-lämmittimet lämmittävät ensisijaisesti elävää kudosta ja vain 20 % tehosta menee ilman lämmittämiseen. Siksi voi lämmittää ensin saunaa sähkökiukaalla n. +40 C°:een ja sitten kytkeä IP-lämmittimet päälle.

5. Mitä mieltä IP-saunoista on sähköturvallisuuslaitos?

Kotimaiset lämmittimet ovat CE-hyväksytyt ja niillä on sertifikaatti.

6. Miten infrapunaelementit kestävät höyryä ja kosteutta?

Duetto infralämpöelementit on tehty IP-65 -luokkaa vastaavasti ja ne kestävät saunan höyryä ja kosteutta toisin kuin putkilämmityselementit.

7. Miten turvallisuus taataan?

Lasi-pinta-levyt lämmittävät eteenpäin, jolloin niiden tausta ei lämpene liikaa. Taustan lämpötila on enintään käden lämpöinen eli +37 C°. Etupinnan lämpötila nousee +125 C°:een.

8. Pitäkö laattalämmittimet suojata?

Duetto-lämmittimet on hyvä suojata asentamalla nojaamissuojat 10-15 mm:n pään lämmittimen pinnasta. Suomen Saunakeskus Oy toimittaa valmiita nojausrilöitä sekä yksittäisille lämmittimille että saunan mittojen mukaan tehtyjä yhtenäisiä selkänöjä.

9. Miten lasken tehon tarpeen saunani?

Kiuaslämmiteiseen saunaan riittää tehoksi 500W per kuutio ja pelkkä infralämpö riittää kun tehoa on noin 1000 Wattia per kuutio.

10. Saako infralämmittimiä eri värisinä?

Duetto – infrapunalämmittimiä on saatavissa kahta eri väriä. Lasin väri vaihtoehdot ovat harmaa ja musta. Kehykset ovat tervaleppää ja ne voi tarvittaessa käsitellä lämmönkestävällä värillä saunan sisustuksen mukaiseksi.

11. Nykyisessä saunassamme on suora penkki, jonka pituus on 190 cm. Millaiset lämmittimet tarvitaan?

Voit laskea tarjouksen saunalaskurilla etusivulta www.saunakeskus.fi



Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Jatkoa...

Saunatohtori vastaa

6. KÄYTÄN VERENOHENNUSLÄÄKETTÄ, VOINKO SAUNOA?

Kyllä voit. Mutta älä ota lääkettä samana päivänä kun saunot infrapunasaunassa.

7. MIKSI INFRAPUNALÄMPÖ ON NIIN AINUTLAATUISTA?

Infrapunasaunan lämpö on samaa kuin auringosta saatu tai kehomme tuottama lämpö esim. liikunnan seurauksena. Pitkäsäteinen infrapuna-aalto menee syvälle kehoon ja muuttuu valoenergiasta lämpöenergiaksi. Lämpövaikutus avaa hiussuonet ja lisää ääreisverenkiertoa.

8. PALJONKO INFRAPUNASAUNA MAKSAA?

Infrapunasaunat maksavat alkaen noin 1000,- euroa. Laaduissa on kuitenkin eroja, se näkyy myös hinnoissa. Kiinassa valmistetut ovat edullisimpia ja silti hyvin varusteltuja.

Jos infrapunasauna asennetaan julkisiin tiloihin, joissa käyttö on päivittäistä, jopa jatkuvaa, on syytä harkita juuri yleisiin tiloihin suunnitellun saunan hankintaa. Se voidaan varustaa *Saunakeskus is 7*-säätölaitteella, joka mahdollistaa saunan helpon käytön säännöllisin ajoin päivittäin.

Mittailausaunat tehdään asiakkaitten toiveitten mukaisina alkaen 3.000 eurolla saunan koon mukaan.

Duetto - ämmittimet voidaan hankkia tavalliseen kiuassaunaan sen koosta ja laattamäärästä riippuen alkaen 1495,- eurolla.

9. MILLOIN INFRAPUNASAUNAN KÄYTTÖÄ EI SUOSITELLA?

Silloin, jos henkilöllä on jokin seuraavista sairauksista:

- akuutti vamma tai ankara tulehdus
- sydämen verenkierron vajaatoiminta
- sydänsairaus tai verenkierto- ja hyytymishäiriöitä
- paha turvotus tai suuret arvet
- tuntohäiriöt, ellei ole tottunut niihin lämmössä
- kasvaimet
- tiedostamis- tai kommunikointivajavuudet, jotka saattavat estää saunojaa kertomasta saunonnan aiheuttamasta epämukavuudesta tai kivuliaisuudesta

10. MISSÄ VOIN KOKEILLA INFRAPUNASAUNAA?

Katso www.saunakeskus.fi -sivuiltakuntosaliluetteloa, joilla kaikilla on infrapunasauna. Netistä löytyy lisää kokeilupaiikkoja.

Infrapunasaunan vaikutuksiin voi uskoa parhaiten kokeilemalla sitä itse.

11. MITEN SYVÄLÄMPÖ TOIMII?

Aerobisen liikunnan tavoitteena on kohottaa sykettä ja lisätä aineenvaihduntaa. Näin verenkierto ja kunto paranevat fyysisessä rasituksessa, kun kalorit kuluvat ja paino laskee. Laajat tutkimukset ovat osoittaneet, että infrapunasäteilyllä on sama vaikutus kuin liikunnalla: sydämen lyöntitiheys kohoaa ja verenkierto vilkastuu. Keho viilentää itseään tuottamalla hikeä samalla kun sydän pumppaa verta nopeammin. Infrapunalämpö tuottaa 2-3 kertaa enemmän hikeä kuin tavallinen sauna. Vaikka hikoillen menetetty neste voidaan korvata veden juonnilla, kaloreita ei korvata. Henkilöille, joille hikeä tuottava liikunta ei ole mahdollista, kuten esim. joillekin pyörätuolia käyttäville, vanhuksille tai sairaille, on hyvin tärkeätä saada aikaan liikuntaa vastaava vaikutus. Helpoimmin tämä onnistuu käyttämällä päivittäin infrapunasaunaa. Se vastaa 5 - 10 km:n lenkkiä.

12. ONKO INFRAPUNASAUNALLA HAITTAPUOLIA?

STUK:n sivuilla on seuraava kysymys ja vastaus:

(STUK on valtion Säteilyturvakeskus)

Olen hankkimassa kotiini infrapunasaunaa ja löytänyt runsaasti aineistoa sen terveellisistä vaikutuksista, mutta negatiivisista vaikutuksista ei puhuta missään. Siksi kysyn:



1. Onko sen tuottama säteily ihmiselle terveellistä päivittäin käytettynä?
2. Lisääkö se riskiä sairastua syöpään tai muuhun säteily sairauteen?
3. Onko sen säteilyn vaikutuksia tutkittu maailmalla?

STUK:N VASTAUS:

"Tämän hetkisen tiedon mukaan infrapunasaunasta ei aiheudu normaalissa käytössä erityisiä terveysriskejä. Infrapuna- eli lämpösäteilyssä - niin kuin kaikessa säteilyssä - liiallinen voimakkuus voi olla haitallista. Näyttää kuitenkin siltä, että saunojen valmistajat ovat osanneet mitoittaa lämmönlähteensä oikein, jotta haittoja ei synny.

Kansainvälisen asiantuntijatoimikunnan lausunnossa on varoitettu sydän- ja verenkiertoelinten kautta oireilevia ja voimakasta kipua tuntevia kääntymään lääkärin puoleen. Tämä koskee myös perinteisiä saunoja.

Infrapunasauna ei altista syöväälle.

IR-säteilyn on todettu lievittävän kipua laajentamalla ääreisverisuonia. Tästä syystä IR-lamppuja onkin käytetty jo kauan erilaisten lihas- ja nivelongelmien hoidossa.

IR-saunan käyttö on suosittua sen subjektiivisten rentoutus- ja virkistysvaikutusten takia.

Parvekelämmittimistä tulee periaatteessa sama lämpösäteilyä kuin infrapunasaunoissa käytettävistä säteilijöistä.

Joka tapauksessa kannattaa aina noudattaa annettuja käyttö- ja varo-ohjeita."

13. ONKO INFRAPUNASÄTEILY VAARALLISTA?

Ei ole. Sillä ei ole mitään tekemistä esimerkiksi ultraviolett- tai atomisäteilyn kanssa.

Syvälämpösäteily on yksinkertaisesti energiaa, joka lämmittää kohteensa ilman että se lämmittää ympäröivää ilmaa.

Syvälämpösäteilyä kutsutaan myös infrapuna-energiaksi.

Tuntemme tämän valon säteilyn lämpönä. Aurinko tuottaa energiansa juuri infrapunasaiteina.

Infrapunasaiteily on siis täysin turvallista.

14. PARANTAAKO INFRAPUNASAUNA SUORITUSKYKYÄ?

Infrapunasaunan syvälämpö nostaa kehon lämpötilaa ja saa aikaan keinotekoisien kuumeen.

Kuume on kehon luonnollinen tapa vahvistaa ja kiihdyttää vastustuskykyä, jota tarvitaan silloin kun on saanut jonkin tartunnan. Tiedetään, että n. +38,5 C:ssa virukset ja bakteerit tuhoutuvat.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä



Parantunut vastustuskyky yhdistettynä hikoilun mukanaan tuomaan parantuneeseen myrkkujen ja jäämien eliminointiin parantaa terveydentilaa ja tautien vastustuskykyä.

15. SAAKO ASENNUSTÖISTÄ KOTITALOUSVÄHENNYSTÄ?

Kotitalousvähennyksenä voit vähentää 45 % ennakoperintärekisteriin kuuluvalla yrittäjälle tai yritykselle maksamastasi työkorvauksesta. Vähennyksen saa vain työn osuudesta, ei materiaaleista. Kotitalousvähennyksen enimmäismäärä esim. vuonna 2014 on 2400 euroa ja siihen liittyy 100 euron omavastuuosuus.

Vähennys on henkilökohtainen, joten pariskunta voi vuonna 2014 saada yhteensä 4800 euron vähennykset.

Kotitalousvähennys pitää hakea itse ja maksetut työkorvaukset on ilmoitettava esitäytetyssä veroilmoituksessa. Verottaja tekee vähennyksen suoraan verosta ja hyödyn saa veronpalautuksena. Voit myös hakea verottajalta etukäteen muutoksen ennakonpidätysprosenttiin. Siinäkin tapauksessa maksetut työkorvaukset on ilmoitettava veroilmoituksessa.

Lue lisää Veronmaksajain Keskusliitto ry:n sivuilta:

www.veronmaksajat.fi/omatveroasiat/kotitalousvahennys/

16. VOINKO KORVATA VANHAN SAUNANI KIUKAAN INFRAPUNALÄMMITTIMILLÄ?

Kyllä voit. Voit myös jättää kiukaan paikoilleen ja asentaa infrapunalämmittimet toiseksi vaihtoehdoksi.

17. USEIN KYSYTTYÄ

Sopiiko infrapunasauna tavallisen kodin huoneisiin?

Kyllä. Meidän saunamme on suunniteltu suomalaisia koteja varten, ottaen huomioon pienetkin tilat. Yhden, kahden ja kolmen henkilön saunat sopivat normaaleihin huonetiloihin. Jopa neljän hengen sauna mahtuu moniin tiloihin, esim. isohkoon makuuhuoneeseen. Suositeltavinta on sijoittaa sauna kuiviin tiloihin, ei välttämättä kylpyhuoneeseen.

Miten aloitan saunan käytön?

Se on helppoa. Liitä pistoke mihin tahansa 230 voltin ja 10 – 15 ampeerin sulakkeen takana olevaan maadoitettuun pistorasiaan. Hiilikuitulämmittimet vievät hyvin vähän sähköä ja niiden kuukausilasku tuskin näkyy sähkölaskussasi. Saunomiskerta maksaa noin 10 - 20 senttiä.

Miten infrapunasauna pidetään puhtaana?

Huoltotoimenpiteiltään infrapunasaunominen ei voisi olla helpompaa. Monet koppisaunat sisältävät ionisaattorin, joka tuhoaa kaikki pahat hajut tai ilmasienet, kun sauna ei ole käytössä.

Koska saunassa hikoilu on erittäin runsasta, on suositeltavaa sijoittaa penkin päälle ja lattialle muovitettu kangas. Niiden päälle kukin saunoja tuo omat pyyhkeensä, joihin hiki kertyy. Käytön jälkeen voi saunan puuosat kuivata nihkeän kostealla pyyhkeellä. Jos haluat käsitellä saunan puuosat ennen saunan käyttöönnottoa, parafiinöljy sopii siihen parhaimmin. Käsittele öljyllä selkänoja, istuinosia, lattia ja sivuseinät niiltä kohdin joihin nojataan.

Kuinka usein minun pitäisi käyttää infrapunasaunaa?

On suositeltavaa, että käytät saunaa 4-6 päivänä viikossa 15 – 20 minuutin ajan. Kun olet tottunut päivittäiseen saunomiseen, voit lisätä aikaa kolmeenymmeneen minuuttiin.

Mikä on takuu?

Saunakeskus tarjoaa toimittamilleen tuotteille aina kahden vuoden takuun.

Onko piilokustannuksia, joita en ostohetkellä tiedä?

Ei Saunakeskuksen kanssa toimiessasi. Hinta, joka sinulle tarjotaan rahteineen ja asennuksineen, on se hinta, jonka maksat. Toimituskulut ja ALV ovat mukana kaikissa hintatarjouksissamme.

Älä mene lankaan sellaisten yritysten tarjouksissa, joissa mainostetaan halpoja hintoja, mutta joiden lisäksi tulevat valtavat toimitus- ja asennuskulut.

Saunakeskus antaa sinulle parhaan hinta-laatu-suhteen, koska tarjoamme eniten vaihtoehtoja. Sinä itse voit sitten niistä valita mieleisesi.

Voinko asentaa saunan vaikka lasitetulle parvekkeelle?

Saunakeskus suosittelee, että voit asentaa saunan sisätiloihin tai niitä vastaaviin paikkoihin. Kuivassa tilassa lasitetulla parvekkeella on hyvä käyttää lisälämmittintä talven aikana, jotta sauna saadaan ympärivuotiseen käyttöön. Lämpimissä maissa tämä on helppoa.

Miten tunnen infrapunaenergian?

Infrapuna-aallot lämmittävät koko elimistöä, jolloin rentoudut kuten tavallisessa saunassa. Huomaat, miten kehon lämpötila nousee ja hikirauhaset alkavat reagoida lämpöön.

Kiuassaunaan verrattuna infrasaunassa on helppo hengittää. Sinua ympäröi miellyttävä, tasainen lämpö.

Kun lopetat saunomisen, voit tuntea saunan rentouttavan ja virkistävän vaikutuksen. Monet urheilijatkin ovat tämän kokeneet.

Onko infrapunalämpö haitallista?

Ei. Menetelmää on käytetty lääkäreiden ja tutkijoiden toimesta jo vuosikymmeniä. On tehty ja dokumentoitu tuhansia tutkimuksia, eikä vielä ole löydetty haittavaikutuksia.

Toisin kuin UV-energia, joka voi olla hyvin vahingollista ja lopulta johtaa ihosyöpään, infrapunaenergia on täysin turvallista.

Onko edustajanne pelkkä myyntimies vai tietääkö muustakin?

Kaikki asiakaspalveluedustajamme ovat saaneet koulutuksen infrapunasaunojen terveysvaikutuksista. Heillä on koko saunaan liittyvä suomenkielinen ohjeisto asiakkaalle toimitettavissa.

Lisäksi he ovat perehtyneet työterveyslääkäri **Seppo Kinnusen** luentoon infrapunasaunan terveysvaikutuksista.

Saunakeskus Oy:n filosofiana on tarjota aina asiakkailleen riittävästi perusteltua ja tutkittua tietoa ostopäätöksen tueksi. Tyytyväinen asiakas, joka voi kertoa saunastaan ylpeänä myös ystävilleen, on paras asiakkaamme.

Meille voi aina soittaa tai meilata kysymyksiä ja ehdotuksia tuotteitten parantamiseksi. Haluamme olla alan kärjessä yhteistyössä asiakkaidemme kanssa.

-Saunalämmin kiitos kaikista kysymyksistä!

Ohjeita saunomiseen

Ennen saunaa

Huolehdi saunan puhtaudesta säännöllisesti. Pefletti tai laudeliina säästää istuinta ja turvaa kylpijän henkilökohtaisen hygienian. Silmä ei näe kaikkea, mitä hiki tuo tullessaan – ja se kaikki valuu allesi ja lattiallekin. Jos hikoilet runsaasti, peitä myös lattia pyyhkeellä.

Julkisten tilojen infrapunasaunat puhdistetaan terveydenhuoltoviranomaisten antamien ohjeiden mukaisesti eli yleensä päivittäin ja välittömästi käytön jälkeen.

Juo vettä runsaasti

Syvälämpösauna vastaa hikoilultaan kymmenen kilometrin enkkiä, joten syö ja juo sen mukaan.

Alkoholijuomat eivät sovi syvälämpösaunomiseen, koska saunominen kiihdyttää myös maksan verenkiertoa. Kahvi ja olut ennen saunomista toimivat lisäksi diureetteina, joten vettä on tankattava kaksin verroin.

Juo siis tavallista tai mineraalivettä reilusti ennen saunaa. Ota sinne mukaan myös vesipullo tai -kannu ja mukit.

Tankkaa vedellä saunomisen jälkeen. Muista, että kun juot tasaisesti ja runsaasti, aineenvaihduntasi kiittää ja toimii paremmin. Vesi toimii aineenvaihdunnan tehostajana.

Vältä tukevaa ateriaa

Älä syö ateriaa pariin tuntiin ennen saunomista, ettei verenkiertosi keskittyisi vatsaan. Ruuansulatus vaatisi verenkierron päähuomion suoliston alueelle, jolloin syvälämpösaunominen lisäisi verenkiertoa vain kehon pintakerroksissa. Näin verenkierto joutuisi ymmälleen ja olisi yllirasittunut.

Jos haluat saunan tehostavan myös nestekiertoa, vältä saunomispäivänä kaikkea suolaista. Kun juot normaalisti, nuomaat, miten hikoilet – ja kiristät vyötä jälkepäin.

Sauno vähäpukeisena

Infrapuna-aallot pystyvät menemään 4 – 5 cm:n syvyyteen kehoosi, jolloin aineenvaihduntasi pystyy tehokkaimmin poistamaan epäpuhtauksia. Parhaiten tämä onnistuu, kun lämpösäteiden tiellä ei ole esteitä, esim. kylpytakia tai koko vartalon peittävää pyyhettä. On selvää, ettei julkisissa tiloissa voi esiintyä apposen alasti. Käytä silti mahdollisimman ohutta verhoilua ja allasi peflettiä tai pyyhettä.

Lämpimässä suihkussa käynti ennen saunaa avaa hikirauhaset, jolloin hikoilu helpottuu.

Hikiliina mukaan

Varustaudu saunaan pienellä pyyhkeellä, johon voit saunomisen aikana pyyhkiä pääosan hiestä otsalta, kainaloista, nivustaipeista, rintojen alta ja niskasta.

Ota ensisuihku saunan jälkeen ilman pesuaineita, jotta niiden lisäaineet eivät pääse imeytymään avoimista hohuokosista kehoosi.

Kehittele oheistoimintoja

Kehittele itsellesi sopivaa oheistoimintaa saunaan, jos et halua viettää aikaasi hiljaisuudessa tai esim. joogaten. Voit kuunnella musiikkia, lukea lehteä ja kirjaa tai jopa katsoa televisiota, jos se sinne on asennettu. Puhelin voi vaurioitua hiestä.

Kehon lisäosista ei harmia

Silmä- tai piilolasitkaan eivät ole esteinä infrasaunassa, eivät myöskään amalgaamipaikat tai proteesit, silikonilisät tai metallinaulat ja -nivelet.

Saunominen kannattaa aloittaa varovasti omilla ehdoilla. On hyvä makustella rauhassa omia tuntemuksiaan..

Sopiva aika 30 minuuttia

Aloitussajaksi suositellaan 20 min jaksoa +42 – 45 C°:n lämmössä. Myöhemmin sopiva aika on noin 30 minuuttia, jolloin lämpö ehtii tunkeutua elimistöösi ja kuona-aineiden poistuminen käynnistyy.

Pitempäänkin saunassa voi toki olla, kunhan muistaa juoda vettä tarpeeksi. Jos unohdut saunaan vaikkapa tunniksi, kasvosasi saattavat punoittaa liian kauan turhan kirkkaina.

Terveysvaikutusten takia on suotavaa saunaa esim. kolme kertaa viikossa, kiputilojen helpottamiseksi jopa päivittäin.

Rajoituksia

Infrapunalämmössä saunomista ei suositella

- 1 **raskaana oleville naisille**, sillä elimistöstä irtoavat myrkyt voivat päästä istukan kautta sikiöön.
- 2 **alle 7-vuotiaille lapsille**, koska hikirauhaset eivät ole vielä kehittyneet runsaaseen hikoiluun. Kehon lämpötilakin saattaa nousta liian korkeaksi.
- 3 jos sairastat **akuuttia tulehdusta**, koska tulehdustilan ollessa ärhähkö keho keskittyy parantamaan vain sitä. Esim. nuhakuumeessa tai korva-tulehduksessa ei pitkäkestoisesta saunaterapiasta ole apua. Sen sijaan 10 -15 minuutin istunnot jopa 6 – 9 krt/vrk ovat suositeltavia.

Lyhyesti

1. **Säädä ja lämmitä sauna +45 – 50 C°:een (15 – 30 min saunan koon mukaan).**
2. **Juo vettä ennen saunomista. Lämmin suihku sopii hyvin hikirauhasten avaamiseksi.**
3. **Peitä penkki pyyhkeellä, ehkä lattiakin.**
4. **Ole saunassa n. 30 min ja juo samalla vettä.**
5. **Mene heti saunan jälkeen lämpimään suihkuun, mieluiten ilman pesuaineita.**
6. **Hiuspesun shampoo voi riittää kehonkin pesuun. Jos tarvitset muita pesuaineita, käytä niitä vain vähän.**
7. **Juo vettä, sillä olet hikoillut 4 – 5 dl saunoessasi. Muukin saunajuoma ja ateria sopivat saunomisen jälkeen.**
8. **Toimi näin esim. 3 krt/vko tai vaikka päivittäin.**

Jos saunasta poistumisesi jälkeen ei ole muita saunoja, katkaise lämmitys ja varmista saunan tuuletus.

ILMOITUS TALOYHTIÖN HALLITUKSELLE

(MALLI)

Taloyhtiön nimi: _____

Asunton osoite: _____ Puh: _____

ARVOISA TALOYHTIÖMME HALLITUS

Olemme suunnitelleet asennettavaksi asuntonne (rasti ruutuun)

infrapunasaunan infrapunalämmittimet nykyiseen saunaamme.

Saunan toimittaja on SUOMEN SAUNAKESKUS OY, Niemenkatu 77, 15240 Lahti,
LY-tunnus: 2296476-7, www.saunakeskus.fi, sähköposti: seppo@saunakeskus.fi, puh. 040 312 3221

Lämmittimiä on ____ kpl ja niiden kokonaisteho _____ kW. Sähkönsyöttöön riittää ____ A:n sulake.

Infrapunasaunan lämpötilaa ja saunomisaikaa hoidetaan sitä varten asennettavalla ohjauskeskuksella, joka sijoitetaan saunan ulkopuolelle.

Infrapunalämmittimet eivät vaadi mitään muutoksia asuntonne rakenteisiin.

Toivomme, että taloyhtiön hallitus vahvistaisi, että ilmoituksenne on vastaanotettu ja että asennus hyväksytään.

Paikka: _____ Aika: _____

Ilmoituksen tekijä: _____

Allekirjoitus: _____

Taloyhtiön puolesta vahvistamme, että hallitus on käsitellyt hakemuksenne ja antaa luvan asentaa asuntoon infrapunasaunan.

Taloyhtiön puolesta: _____
Nimi _____ Puh. _____

Päiväys: _____

TARJOUSPYYNTÖLOMAKE

SUOMEN SAUNAKESKUS OY, Niemenkatu 77, 15240 Lahti

(MALLI)

Meillä on vireillä saunahanke, jota varten pyydämme teiltä tarjousta kolmesta eri vaihtoehdosta.

A Erillinen infrapunasauna, jonka mitat ovat

Hinta-arvio

- saunan leveys ____ cm x syvyys ____ cm x korkeus ____ cm

_____ euroa

- malli: suorakaide 5-kulmainen kulmittu suorakaide

B Uuden saunan varustaminen kiukaalla ja infrapunalämmittimillä:

- saunatiedot yllä

_____ euroa

C Vanhan saunan saneeraus lisäämällä sinne infrapunalämmittimet:

- saunan leveys: ____ cm x syvyys ____ cm x korkeus ____ cm

_____ euroa

- ikkunan ja oven paikka liitteen kuvassa sähköpostissa seppo@saunakeskus.fi

Pyydämme tarjouksenne mahdollisimman pian

sähköpostiimme _____

osoitteeseemme _____

Tarjouksestanne kiittäen _____
Nimi _____ Osoite _____ Puh. _____

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä

Monta tapaa tehdä infra-punasauna

Näillä sivuilla on esimerkkejä niistä yli 1000:sta infrapunasaunasta, joita on toimitettu eri puolille Suomea vajaassa 10 vuodessa.

Avaimet käteen -pakettiin kuuluvat kaikki infrapunasaunan tarvikkeet joko pelkään syvälämpösaunaan tai yhdistelmään kiuas+IP-sauna.

Peruspaketti käy hyvin useimpiin kaupunkiasuntoihin. Jopa vajaan neliön tila riittää, mutta suurempikaan tila ei ole ongelma esim. isoille ryhmille.

Saunamateriaaleiksi sopivat parhaiten tervaleppä sekä lämpökäsitelty haapa. Seinäpaneelit ovat 6-12 mm:n tervaleppää.

Kalvolämmittin paneelin alla on yleisin ja turvallis, mutta myös Duetto-lämmittimiä käytetään, koska ne on helppo asentaa vanhaan saunaan. Putkilämmittimetkin sopivat moneen 2-6 hlön infralämpösaunaan.

IP-saunan erityis on sisä-tiloissa on lähes olematonta; ulkotiloihin sopii esim. lasikuituvilla.

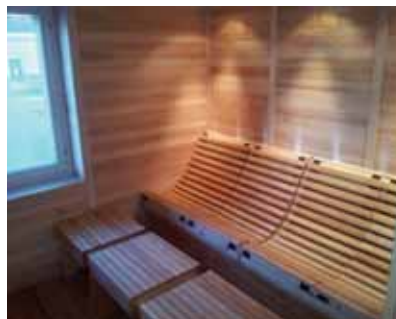


Tee itse -miehelle toimitetaan tarkat lämpöelementtien, paneelien ja lauteiden asennusohjeet. Moni turvautuu kuitenkin ammattiasentajiin.

Infrapunasauna – hoitavaa lämpöä



*Jokainen voi suunnitella
kiuassaunasta myös
infrapunasaunan*



Varaa aika ja kokeile

INFRAPUNASAUNAA



Samalla saat arvion, mitä maksaisi kotiisi

INFRAPUNASAUNA TAI –LÄMMITTIMET KIUASSAUNAAN

Soita puh. 040 312 3221 ja varaa aika,
niin pääset terveellisen saunomisen makuun.

**Katso lisää www.saunakeskus.fi
tai mailaa seppo@saunakeskus.fi**

SUOMEN SAUNAKESKUS OY

Puh. +358 40 312 3221

LY-tunnus: 2296476-7

Niemenkatu 77, 15240 LAHTI