

 saunakeskus.fi

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Helvi Ignatius Seppo Metsälä

Uutta saunamarkkinoille!

Infrapunalämpö vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Se auttaa paranemisessa, jos sinulla on:

- nivelkipuja
- selkäkipuja
- lihasjännitystä
- liikunnan jälkeistä kipua
- poskiontelotulehdus
- kylmät sormet ja varpaat
- säärihaava
- astma
- palohaava
- psoriasis tai muu
- ihosairaus
- akneiho
- ylipainoa
- vatskipuja
- diabetes
- syyliä
- selluliittia
- unettomuutta
- flunssaa

Asennukseen ei tarvita lupia!

Säästää sähköä!

	Pitkat aallot
	Radio aallot
	Mikro aallot
	Infrapuna-säteily
	Näkyvä valo
	Ultraviolettisäteet
	X-ray
	R-ray



saunakeskus.fi

Lämmittimet voi asentaa valmiiseen kiuassaunaan!

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

MYRKKYJEN POISTAMISESTA JA PARANEMISESTA

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

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

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

PARANEMISREAKTIOT

Miksi paranemisreaktioita syntyy?
Paranemis- ja tautireaktioiden erottaminen toisistaan
Mielen tunnereaktiot
Kehon fysiologiaan liittyvät reaktiot
Tunnetasapainon saavuttaminen ja energiset reaktiot
Parantumattomien traumojen poistuminen

Fyysisten paranemisreaktioiden käsittely

1. Vaihtele saunaistunnon pituuksia
2. Syö kevyesti ja juo puhdasta vettä
3. Jätä lisäravinteet pois kunnes paranemisreaktio menee ohi
4. Muut myrkkyä poistavat toimenpiteet ovat usein avuksi

Paranemista tukevia toimenpiteitä

Myrkyntoimintareaktioihin yleensä
Tulehdusten puhkeamisen hoitoon
Kivut maksan ja munuaisten alueella
Ripuliin
Hermostuneisuuteen ja tuskaisuuteen
Painon laskeminen tai lisääntyminen
Paranemisreaktioista on syytä puhua

Urheilijoille potkua saunasta

Sami Jauhojärven käyttäjälausunto
Näin Kiira korpi kommentoi kokemuksiaan

Netistä keskustelupalstoilta kokemuksia

Käyttäjäkokeuksia Suomesta

Infrapunasaunan suunnittelu

Miksi säteilylämmitys on tehokkainta?
Mitä haittapuolia on infrapunasaunassa?

Eri mallisia infrapunasaunoja

Materiaalit
Eristys
Infrapunasaunan koko
Saunominen istuen, maaten tai seisten
Saunan muoto ja sähkön kulutus
Saunan siirrettävyys
Lämpömittarin käyttö
Ionisaattori
Termostaatit ja ajastimet
Väriterapiavalojen vaikutukset
Ilmanvaihto
Jos sauna ei lämpene kunnolla
Infrapunasaunan puhtaanapito

Tavallisen saunan muuttaminen infrapunasaunaksi

Miksi infrapunasauna tavallisen saunan lisäksi?

Infrapunasaunan terveysedut verrattuna tarvalliseen höyrysaunaan.

Mitä vaihtoehtoja on saada infrapunasauna?

1. Valmissaunat
2. Mittojen mukaan tehdyt saunat
3. Infrapunälämmittimien asentaminen kiuassaunaan
4. Infrapunälämmittimet komerosaunaan
5. Uuden saunan tai saunaremontin tekeminen foliolämmittimillä

Infrapunasaunaan sopivimmat lauteet

Infrapunasaunan varusteita

Kuvia erilaisista saunoista

Johtopäätökset

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

Lausuntoja kirjasta

Suomenkielisen version tekijät

Varoitus vastuusta ja irtisanoutuminen

Taustaa

Keväällä 2005 löysimme infrapunalämmöllä lämmitettävät saunat Tallinnasta puutarhamessuilta, joilla Saunax esitteli uutuustuotetta markkinoille. Sauna herätti huomiota kauniilla designillaan ja pienellä koolla. 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 infrapunasäteet ovat todella terveellisiä ja että sauna onkin oikea keidas kolotusten ja särkyjen parantamisessa. Olimme 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. Infrapunasaunan käytöstä löytyy paljon nettisivuja ja niiden valmistajia on maailmalla jo satoja. Voimme laskea, että infrapunasaunoja on käytössä maailmalla jo yli kaksi miljoonaa, eli enemmän 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. Voimme laskea, että jos kaikki Suomen sähkökiukaat korvattaisiin infrapunalämmittimille, voitaisiin vuosikulutuksen säästöllä pistää yksi ydinvoimala kiinni! Nyt siis kaikki saunomaan terveellisesti ja samalla säästämään sähköä ja luontoa tuleville sukupolville.

2. painos/versio

Kirkkonummi, 7.3.2010

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. Olo voi tuntua hieman kuumeiselta ja hengitys voi olla hieman vaikeata ja voi tuntua lievää huimausta. Voi tulla olo, että haluaa lopettaa saunomisen mutta emme suosittele tätä ellei olo ole sietämätön. Saunomisen suurimmat edut toteutuvat saunomisen tässä vaiheessa.

Toisen vaiheen vaikutuksia ovat kehoon 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 vaihe kahden alkuun voi mennä muutamia minuitteja 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 yhtäkkiä 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 hermosysteemi. Tämä aiheuttaa monia erilaisia vaikeuksia kuten adrenaliinin puutetta ja väsymystä ja veren sokerin vähyyttä, tuskaisuutta, huonoa verenkiertoa, vähentynyttä immuniteettia ja huonoa ruoansulatusta. Koska saunomien vähentää ylimääräistä hermoston toimintaa parantaa tämä immuniteettia 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 tulla pois 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 tavall: Kun keho yrittää vähentää lämpötilaansa, virtaa lisää verta ihoon ja keuhkoihin. Kiihtynyt pulssi ja iskuvolumi pumppaa enemmän verta läpi koko keho toistuva saunan käyttö aktivoi ihoa lisäten sen kykyä siirtää hapeta vereen keuhkotulehdusten ja muiden tukkeumien avautuminen lisää myös hapen saantia.

4. Sisäelinten tukkeumat helpottuvat

Kirjoituksessaan Valoterapiat, J.H. Kellogg, lääketieteen tohtori, kirjoitti:”Passiiviset tukkeumat tai verenhyytymät elintärkeissä elimissä vähentävät hapen saantia ja lisäävät hiilidioksidin ja myrkkijen kertymistä kehoon.” Saunominen pistää veren kiertämään voimakkaasti koko

kehossa. Ääreisverenkierron paraneminen pakottaa veren ihon pintaan. Se vähentää tukkeumia maksassa, munuaisissa ja muissa sisäelimissä. Parantunut verenkierto ja myrkkyjen poistuminen saavat aikaan lihasten rentoutumisen.

5. Saunominen vähentää kehon sisäistä lämmöntuotantoa

Kun lämpöä lisätään ulkopuolisesta lähteestä vähentää tämä kehon sisäistä lämmön tuotantoa.

6. Saunominen lisää kehon alkaalisuutta

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

Vaiheen kaksi vaikutukset kaikilla saunoilla

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 minerraaleja

solut, jotka sisältävät kemiallisia myrkkyjä

solut, joissa on myrkkyllinen 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. 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 immunitetisysteemiä ja parantavat solujen energian tuotantoa, hikoilua ja muita solun toimintoja. Lämpöshokkiproteiinit voivat estää syöpäsolujen kasvua ja parantaa sydäntukosvaivoja ja jouduttaa paranemista sydänkohtauksesta.

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, voi 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 verenpainemittaria, 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.

Infrapunasaunalla saavutettavia lisävaikutuksia

Pitkäaalloiset 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. Infrapunälämmitteisillä 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 lämpeää syvältä. Koska infrapunasäteet lämmittävät kehoa eivätkä ilmaa, voidaan saunoa paljon alhaisemmassa lämpötilassa noin 40 – 50 asteisessa saunassa. Monet pitävät tätä mukavampaanakokemuksena kuin liian lämmintä saunaa ja infrapunasaunan vaikutukset ovat yhtä hyviä tai jopa parempia kuin perinteisen saunan.

2. Vesimolekyylien aktiviteetin lisääntyminen

Vesimolekyylit värähtelevät samalla aaltopituudella kuin infrapunasäteet. Pitkäaaltainen 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. Infrapunaenergialle altistuminen 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 myrkkijä.

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

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 myrkkijä munuaisista, ja auttaa vähentämään ylimääräistä hermoston toimintaa. Jotkut ovat säännöllisellä saunomisella jopa voineet lopettaa verenpainelääkityksen.

Ruoansulatusjärjestelmä

Saunominen voi aktivoida myös ruoansulatusjärjestelmää. Myrkkujen poistuminen maksasta ja suolistosta saattaa aiheuttaa lisääntyvää ruokahalua saunomisen aikana ja jälkeen. Saunominen voi helpottaa

mahahaavaa ja sisäelinten tartuntoja kun niitä toistuvasti lämmitetään. Siksi myös vatsakivut voivat parantua.

Ihon puhdistuminen

Saunominen 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 myrkkyyä, joita on syntynyt esim. synteettisistä vaatteista, ihonhoitotuotteista ja kylpyvedessä olleista myrkkyyä 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 myrkkyyä ja raskasmetalleja ja rasvakudoksia. Koska monet painonpudotusohjelmat eivät pysty poistamaan rasvakudoksia ne eivät onnistu yhtä hyvin kuin saunaterapia. Tosiasiassa saunaterapian avulla laihduttaminen on terveellisin tapa laihtua. Tämä sen vuoksi, että vain saunomalla kehosta poistuvat myrkyt, jotka muissa terapioidissa jäävät edelleen kehoon. Pienentyneessä kehossa myrkköjen suhteellinen painosuus vain lisääntyy laihduttamisen ansiosta. Siksi laihtumisen jälkeen kehossa lisääntynyt myrkköpitoisuus 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. Näin voi tapahtua, että selluliitti häviää esim. neljän kuukauden säännöllisen saunomisen tuloksena.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

□□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

Saunat voivat todella lisätä energiaa kehoon lämmön ansiosta infrapunasaunassa lämpöaallon taajuuksien takia. Tämän tuntee ainakin saunomisen jälkeen pirteytinä ja uutena energisyytenä.

Akupunktiomeridiaanien lämmittäminen

Itämaisessa 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 ylikuumentuminen, mutta sen vaikutus ei ole ollenkaan sama kuin esim. infrapunasaunassa aikaansaatu kehon lämpötilan nosto. Saunassa ja kuumakylvyssä, kuten myös kuumia pyyhkeitä käytettäessä, lämpö saadaan aikaan ulkoapäin ilman että keho 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 säätteleminen on vaikeampaa ja herkempää ja siksi ylikuumentumista 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

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

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 myrkkyyä 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

” 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

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

menen saunaan. Noin 30 minuutin saunomisen jälkeen kivut ovat hävinneet. Hiki tuoksu 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.

Eestin kylpylöissä ovat monet suomalaiset päässeet kokeilemaan ensimmäistä kertaa infrapunasaunan vaikutuksia. Sitä kautta tietoisuus ja kysyntä on lisääntynyt myös Suomessa. Saunaxin aloittaessa infrapunasaunatuotannon Eestissä vuonna 2005 tulivat saunat myös suomalaisten saataville. Myöhemmin tulivat myös kiinalaisvalmisteiset saunat, joita ensin tuotiin Eestin kautta. Nyt maahantuoja on jo useita. Myös Suomessa valmistetaan varsinkin mittojen mukaisia luksussaunoja kylpylöihin ja kuntosaleihin. Koteihin on myös saatavissa mittatilaustyönä komeroihin sopivia saunoja. Koska Suomessa on jo noin 2 miljoonaa valmista saunaa on niihin tarjolla infrapunälämmittämiä, joita voi käyttää myös kiuassaunoissa. Näistä malleista löytyy eniten tietoa sivustoilta www.saunakeskus.fi , jossa on myös parhaat tiedot infrapunasaunoista Suomessa.

INFRAPUNASAUNAT

Pitkääaltoisia infrapunasaunoja on valmistettu jo 30 vuotta. Niissä on 4 – 12 keraamista putkilämmitintä tai laattalämmitintä, jotka säteilevät näkymätöntä infrapunaenergiaa. 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 vain noin 40 – 50 asteen lämmössä.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Tutkimukset ovat osoittaneet, että se tuottaa tehokasta solujen puhdistumista infrapunasaiteiden 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. 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.

LYHYT VERTAILU INFRAPUNASAUNOJEN JA KIUASSAUNOJEN VÄLILLÄ

	Perinteinen kiuassauna	Infrapunasauna
Käyttölämpötila	70 – 100 astetta	40 – 50 astetta
Lämmön vaikutus noin 1 cm kehoon		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

INVESTOINTI JA VARUSTEET

Asennusvalmiit infrapunasaunat (yhden ja kahden 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, tft-näyttö, väriterapiavalot, ionisaattori, jalkojen hierontalaite, pikkupenkit jaloille, siirrettävä selkänoja, y.m. Koska infrapunasaunassa ei ole kiukaan aiheuttamaa kosteutta, voidaan se varustella paljon monipuolisemmin kuin

tavallinen suomalainen sauna. Nyt on www.saunakeskus.fi:lla 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 3 x h 2,5 m eli 15 m³ / 4 = noin 4 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 edistyksellisimmissä 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 kotioloissa. Siksi oma sauna kannattaa hankkia kotiin.

Isossa infrapunasaunassa voi olla tilaa 6 – 15 kylpijälle kun kotisaunoja tehdään yleensä 1 tai 2 hengen malleja. Koska laattalämmittimet voidaan asentaa yhtä hyvin pieneen kuin suureenkin saunaan, ei saunan koolla ole niin väliä. Yleensä asennetaan yksi lämmitin per saunoja selän taakse, yksilämmitin 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 sähkökeskukseen ja se puolestaan ohjauskeskukseen, jolla säädellään lämmitysaika, maksimi lämpötila ja valaistus. Kahden hengen sauna voidaan asentaa vaikka komeroon, jonne sen voi teettää mittatilaustyönä. Saunaa mitoittaessa on hyvä jättää 2 cm tilaa seinien väliin, jotta asennus onnistuu vaikka seinät eivät olisi täysin suoria. Seinät on hyvä tehdä kahdesta osasta, samoin katto.

Höyryn käyttö saunassa

Jotkut haluavat käyttää höyryä saunottaessa. Höyryn etuna on, että se nostaa lämpötilaa kuumailmasaunassa ja auttaa hikoilemaan. Veden heitto kiukaalle 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 infrapunasäteilijöihin 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 myrkyjä poistava vaikutus on tehokkain. Toimeliaisuus, liikunta ja päiväsaikaan muut huomiota vaativat asiat usein virkistävät sympaattista hermosysteemiä ja estävät saunan parantavia vaikutuksia. Kun olet hoitolassa tai kylpylässä, mikä aika päivästä hyvänsä 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 käyttö 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. Sitä parempi mitä alhaisemmassa lämpötilassa hikoilee ja saunassa jaksaa olla 20 - 30 minuuttia kerralla. Alussa hiki tulee hitaasti mutta kun saunoo useamman kerran viikossa, alkaa hiki tulla yhä helpommin. Yleensä hikoilu alkaa kasvoista, sitten selästä ja siirtyy muualle kehoon. Miehet hikoilevat nopeammin kuin naiset. Parasta on kun paha hien haju häviää kun saunaa on käyttänyt 3-4 kuukautta.

Kuinka kauan saunon?

Tämä riippuu terveydentilastasi ja siitä, onko sinulla joitakin akuutteja tartuntatauteja. Jos sinulla on flunssa, vilustuminen tai keuhkokuume on hyvä saunoa useammin ja lyhyempiä aikoja. Näin on hyvä tehdä myös, jos havaitaan paranemis- tai puhdistumisreaktioita. Noin puoli tuntia on sopiva saunomisaika ja terve keho kertoo varsin hyvin milloin on hikoillut tarpeeksi.

Mikä on sopiva saunomisaika?

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 yllämmittää kehoa, 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 yllämpenee, aloita lyhyemmillä saunomisjaksoilla. Kun saunominen toistuu, tulee ihosta aktiivisempi. Lämmön säätelykyky ja elintärkeitten 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 kannattaa 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 hoidossa suositellaan ainakin kaksi vuotta kestävästä 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 mukana mineraaleja, jotka on syytä saunomisen jälkeen korvata. Lisää teelusikallinen merisuolaa ruokaasi. Tämä riittää hyvin korvaamaan hikoilun aikana menetetyt hyödylliset mineraalit. Monet lääkärit suosittelevat erilaisia mineraalikoktaileja ennen ja jälkeen saunaistunnon. Emme suosittelle juomaan hedelmämehejuja, kuntojuomia tai muita mineraaleja korvaavia juomia. Vaín 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 infrapunasäteet 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 infrapunasäteistä koko saunassaoloajan.

Saunomisen aikana ja jälkeen

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

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 myrkkujen poistumista vähentämällä sympaattisen hermoston toimintaa.

Saunan puhdistaminen

Saunan lattia ja selkänoja on hyvä puhdistaa viikoittain tai ainakin kerran kuussa, ettei se ala lahota. Oxiclean TM on sopiva ei – myrkyllinen puhdistusaine, joka poistaa erinomaisen hyvin bakteerit ja lian. Seinää ja kattoa tarvitsee puhdistaa hyvin harvoin. Julkisissa tiloissa olevat saunat on syytä puhdistaa päivittäin ja asiakkaille on hyvä varata peflettejä jokaista saunomiskertaa varten. Niitä myy 300 kappaleen rullissa mm. Delipap Oy Kirkkonummella. Lian tarttumisen estää lauteiden ja selkänojen käsittely paraffiiniöljyllä. Sitä on saatavissa rautakaupoissa ja tilattavissa mm www.saunakeskus.fi sivustoilta.

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 kirjassa. Jos mahdollista, kerro lääkärillesi saunaterapiasta tai jollekin, joka voi olla perillä paranemisreaktioista. Ellei lääkärisi ole perehtynyt infrapunasaunan vaikutuksiin, vie tämä kirja hänelle tai anna nettisivuosoite, josta sen voi ladata: www.saunakeskus.fi.

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 lyhempiä 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. 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 paikoja hampaissa. Suosittelemme, että amalgaamipaikat korvataan turvallisemmilla paikkamateriaaleilla aina kun se on mahdollista.

Huumeiden käyttö tai psykedeeelisten lääkkeitten käyttö menneisyydessä

Saunomisen yhteydessä voi esiintyä muistikuvia huumeisesta olostasi tai jopa täydellisiä LSDmatkoja, 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 suosittavat 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 lyhyemmällä saunomisajoilla ja huomioi tapahtuuko mitään epätavallista veren sokeritasapainossa. Saunominen ei pyri nostamaan veren sokeritasoa tai lisäämään glukoosin käyttöä. Veren sokerin 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

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

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 suosittelemme, 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 tule palovammoja. 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. Sauna koostuu kolmesta 90 cm leveästä ja 150 cm korkeasta sermistä, joista voidaan koota siirrettävä sauna ilman kynnyksiä. Saunan tiedot löytyvät nettisivuilta: www.saunakeskus.fi

Ateriat

Vältä raskasta ateriaa kaksi tuntia ennen saunomista. Aterian sulattamiseen tarvitaan paljon verta. Saunomisen vaikutuksena on tuoda verta sisäelimestä 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 myrkyntä 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 ihon siirto, 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 infrapunasaunaistunnoista 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.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Vaaran merkit saunottaessa

Joku saada 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 malleissa 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. Jos lämpö tuntuu liian kuumalta, iho varoittaa ja on syytä siirtyä kauemmaksi lämmittimestä ennen kuin se polttaa. Iho voi punottaa liiasta kuumuudesta mutta se häipyy tunnissa saunomisen jälkeen.

Infrapunalaattoja varten tarjoaa www.saunakekus.fi nojailupuita, jotka on mitoitettu ja muotoiltu siten, että laatta ei lämmitä liian läheltä polttavasti. Itse tehdyt nojailupuut on hyvä rakentaa siten, että niiden välit ovat yli 50 % aukoltaan avonaisia, jotta lämpö pääsee tasaisesti vaikuttamaan. Puiden etäisyydeksi laatasta suositellaan 1 - 2 cm ja nojapuu voi olla viistossa mukavan istuma-asennon saavuttamiseksi.

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.

Myrkyjen poistuminen voi tuoda esiin vanhan kroonisen tulehduksen mikä voi vapauttaa bakteerien sisältämiä myrkyjä, aiheuttaen kiputilan tai muita oireita.

Muutokset aineenvaihdunnassa, jotka johtuvat myrkyjen poistumisesta, voivat aiheuttaa kilpirauhas- tai adrenaliinihormoonin tilapäistä vähenemistä tai lisäämistä. 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, tuoksut, 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. 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. Tunsiko henkilö olonsa paremmaksi ennen kuin reaktio alkoi?
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.

3. Onko oire ilmennyt koskaan aiemmin menneisyydessä?

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 tuntuksia oirekuvia. Esimerkiksi potilas voi kehittää karheen kurkun tai flunssan ilman väsymystä. Usein voi tuntea osittaista sairauden oireilua vaikka ei ole todella sairas.

5. Kauanko oireet ovat kestäneet?

Paranemisreaktiot eivät useinkaan kestä kauan. Ne voivat untua 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 synä voi olla niiden myrkkujen 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 myrkyin ja huonon kehon kemian reaktioihin. Sairas keho lähettää negatiivisia tuntemuksia aivoille. Nämä voivat ilmetä pelon tunteena, tuskaisena olona tai arvottomuuden tunteena. Myrkylliset metallit voivat vaikuttaa suoraan aivotointoihin, 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 tuntemuksen. 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 samalla.

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. Vaihtelee saunaistuntojen pituuksia

Pitkät saunaistunnot voivat lisätä paranemisreaktion voimakkuutta. Vanhan tulehduksen tai vanhojen haavojen parantamiseen tai vanhojen arprien 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. 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 parantumisesta ruoansulattamiseen. Runsaan ja hyvälaatuisen puhtaan veden juominen on hyvin tärkeätä 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.

4. Muut myrkyä poistavat toimenpiteet ovat usein avuksi

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

Paranemista tukevia toimenpiteitä

Myrkyntoistumisreaktioihin 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 immunitteettisysteemin 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, kävelyllä meno, rauhoittavat yrtit, homeopaattiset hoidot, hieronta, jalkojen hoito ja monet muut luonnonterapiat voivat myös olla hyväksi avuksi.

Painon aleneminen tai lisääntyminen

Saunatarapian aikan paino yleensä vaihtelee. Paino voi nousta, jos keho pidättelee itsessään vettä, puskuroidessaan myrkkyjä. 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 syvältä 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 selvittää yleisimmistä reaktioista ja pystyä jatkamaan saunaterapiaa loppuun saakka.

Urheilijoille potkua saunasta

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

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

treeni on jo kulkenut hyvin. Yleensä tämän kierteen katkaisu on vaatinut lepopäivän.

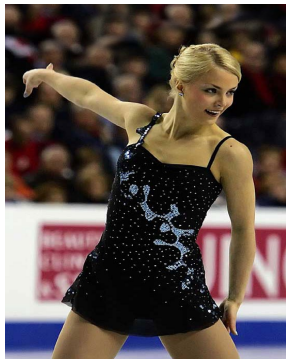
Morsiameni työskentelee ravintolassa tarjoilijana ja on illat jalkojen päällä. Normaalisti hänellä on iltaisin vaikeuksia saada unta levottomien jalkojen takia, sängyssä pyöriessä voi mennä parikin tuntia. Saunan saapumisen jälkeen tätä ongelmaa ei ole ollut, iltasauna on poistanut seisomisesta johtuvat 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 lisännyt molempien seksuaalista halukkuutta, yhtenä syynä tähän voi olla myös saunomisesta aiheutuva sosiaalisen läheisyyden lisääntyminen.

Ensimmäisillä käyttökerroilla 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 Saunax infrapunasaunan kesällä 2007. Haastattelimme hänen käyttäjäkokemuksiaan infrapunasaunomisesta.

Näin Kiira kommentoi ytimekkäästi kokemuksiaan:

- Kuinka usein harjoittelet viikossa?

Harjoittelen kahdesti päivässä elikä 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 vällan 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 infrapunälämmittimet. 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 energiansäästö-saunaa 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, lämmittimet 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 valuivat 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 (lukuunottamatta kesälomaa) ja joka kerran menen istumaan saunan lauteille 30 minuutiksi. Olen muutaman kerran ollut vähällä nukahtaa, mutta jälkeinpäin olo on virkeä ja rentoutunut. Painokin on kuin itsestään pudonnut 5 kiloa – osaltaan siihen on tietenkin vaikuttanut käynti kuntosalin puolellakin. Suosittelen! - Toinen rentouttava tutustumiskohde on Tram Vibra; täriseyttävä laite, joka myöskin rentouttamisen ohella poistaa kuona-aineita! Kannattaa ottaa kaikki hyöty irti kuntosalikäynnillä!

Käyttäjäkokemuksia Suomesta

Kuluneen viiden vuoden aikana olemme toimittaneet yli 400: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. Perekdyimme messujen jälkeen saunan sijoitusmahdollisuuksiin kodissamme ja infrapunaelementteihin, sekä elementtien hintatietoihin ja saunan käytön energiataloudellisuuteen.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Innostuimme ideasta ottaa käyttöömme uudelleen vanha saunatilamme, jota saunan poistamisen jälkeen olimme käyttäneet pienenä kodinhoituhuoneenamme.

Tilasimme saunan infrapunaelementit suoraan maahantuojalta, messuesittelijältä. Rakensimme saunasta mieleisemme paneloinneilla ja laude-/ istuinratkaisuilla. Asensimme saunaan infrapunaelementit ja myös tunnelmalliset led-valot. Myöhemmin ostimme terveystermisuilta saunaamme vielä rentouttavaa musiikkia, joka rauhoittaa mielen ja infrapunalämmön kanssa yhdessä rentouttaa ja parantaa kehontoimintoja.

Sauna on ollut nyt käytössämme noin puolisen vuotta ja olemme edelleen hyvin tyytyväisiä saunaamme. Saunomme infrapunasaunassamme lähes päivittäin, noin 40 min / kerta. Infrapunasaunaa 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 elimistöstä poistuu muutenkin hien mukana kehoon kerääntyneitä myrkkyyjämiä 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 hapenottokykyni on parantunut. Pulssi kohosi saunoessa aluksi 130/min ja nyt vain 105/min. Enää en hengästy kovin helposti.

Astmalääkkeiden aiheuttama suusammas 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 infrapunalämpö lämmittää syvemmältä lihaksia, rentouttaen kireitä hartioitani ja selän lihaksiani.

Krooninen päänsärky on hävinnyt lähes kokonaan. Myös urheilusta tullut polvivammani on ollut täysin oireeton infrapunasaunan käytön aloituksen jälkeen

Ennen en hikoillut juuri lainkaan, aineenvaihduntani toimi erittäin huonosti. Raajani olivat usein turvoksissa ja muuallekin elimistöön kerääntyi helposti ylimääräistä nestemassaa.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Nytaineenvaihduntani 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

☐☐ Väsymykseen 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 lepohuone, 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 aineenvaihdunnan liikkeelle ja aloin laihtua pikavauhtia. Annoin sille lisää puhtia pyörimällä 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 infrapuna-saunomisesta. Monet käyvät täällä kokeilemassa tätä ihme laihtutuskonetta. Nyt ensimmäiset tutut ovat jo hankkineet laatat kotisaunaansa.

Olen asentanut lämpölaatat myös isoon edustussaunaani, jossa kokeilemme yhdistettyä infra- ja IKI-puukiuassaunaa isommilla porukoilla.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

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. Tukistani 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 tietokonetyöskentelyssä helposti kipeytyviä niskahartiaseudun 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

Hei !

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. Tuolloin kaularangastakin 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 särty 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 – Kirkkonummi

Olen käyttänyt infrapunsaunaa jjo 5 vuoden ajan ja käynyt saunassa jo yli 1000 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 infrapunasaunaa säännöllisesti ei minulla ole ollut rytmihäiriöitä. Jätin kokeeksi lääkkeet pois ja huomasin, että niitä ei tarvitakaan.

Flunssaa minulla ei ole ollut kertaakaan sen neljän vuoden aikana mitä olen käyttänyt syväämpösaunaa. 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 sähkökiuassaunassa infrapunalaatat, joten voimme saunaakaan sekä syvälämmössä että höyrylöylyssä peräkkäin.

Seppo Metsälä - Kirkkonummi

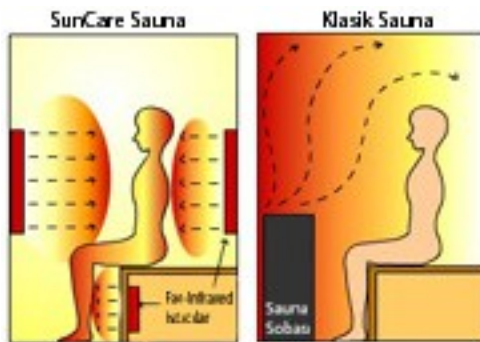
Olen käyttänyt infrasaunaa jo 5 vuotta ja yli 1000 kertaa. Se piristää aina yhtä hyvin sekä aamulla että illalla. Joskus luen aamulla tietokoneeltani sähköposteja kunnes kone pitää heittää pois otsasta tippuvan hien alta. Kerran puhuin pitkän puhelun Nokian kommunikaattorilla saunasta jälleenmyyjämme 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 ylipaino-ongelma. 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.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Infrapunasaunan suunnittelu

Infrapunalämpö on säteilylämpöä, jota silmä ei näe. Aurinko lämmittää säteilylämmöllä, joka on samaa kuin infrapunalämpö. Infrapunasaiteitten aallon pituus vaihtelee 0,5 – 1000 micrometriin tai 500 – 1.000.000 nanometriin. Infrapuna jaetaan karkeasti lyheen, keskipitkään ja pitkään frekvenssiin. Lyhyet infrapunasaiteet 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.



Perinteisessä saunassa kiuas lämmittää ilman ja lämmennyt ilma lämmittää saunojan. Infrapunalämmittimet lämmittävät lämpösäteillään elävää kudosta ja tasainen, alhainen vain 42 asteen lämpö riittää lämmittämään saunojan 38,5 asteeseen. Tässä lämpötilassa hikoilee jo kolme kertaa enemmän kuin tavallisen kiuassaunan löylyssä.

Miksi säteilylämmitys on tehokkainta?

Infrapunasaunat lämmitetään säteilymenetelmällä. Tämä on tärkeää sillä säteilylämmöllä on erityisiä etuja muihin lämpölähteisiin nähden:

- Se on hyvin tehokas lämmitysmuoto ja siksi nämä saunat tarvitsevat paljon vähemmän sähköä ja vähän jos ollenkaan esilämmitystä
- Lämpö menee ihon läpi ja lämmittää kehon sekä sisältä että ihon pinnalta. Tämä auttaa lämmittämään soluja syvemmältä
- Se ei lämmitä ilmaa joten saunan lämpötila pysyy alhaisempana ja mukavampana useimmille ihmisille
- Se on erityisen sopivaa ihmisen keholle ja saunominen infrapunasaunassa auttaa myrkkujen poistamisessa ja paranemisessa

Mitä haittapuolia on infrapunasaunassa?

Infrapunalämmittimet eivät yleensä kestä höyryä saunassa. Voi olla myös vaikeampi järjestää istuimia sopivaan asentoon pienessä saunassa. Jotta infrapuna-aalloista saa täyden hyödyn on syytä asettaa suoraan säteilylämmön kohdalle. Vaatetusta ei suositella infrapunasaunassa, koska

se voi estää säteilyn tehokkainta vaikutusta. Etäisyys lämmittimistä on hyvä pitää 5 - 10 cm että ihon liikakuumenemista ei tapahdu.

Eri mallisia infrapunasaunoja

Pitkäaaltoista infrapunaa käyttävissä saunoissa on 4 – 12 keraamista tai metallista elementtiä, jotka säteilevät infrapunaenergiaa, yleisimmin 4 – 40 micronin taajuudella. Lämpöelementtejä on yleensä yksi kunkin saunojan selän takana, yhdet sivuilla ja kaksi lämmitintä edessä ja yksi jalkojen takana. Myös kattoon on mahdollista asentaa. Näin säteilylämpö kohdistuu tasaisesti saunojien kaikkiin kehon osiin.

Materiaalit

Suomalaiset ja Eestiläiset käyttävät saunamateriaaleina yleisimmin haapaa, tervaleppää tai lämpökäsiteltyä haapaa. Myös näiden yhdistelmät tulevat kyseeseen esim. siten, että seinät ovat haapaa tai leppää, ja istuimet ja nojapuut ovat lämpökäsiteltyä haapaa. Nyt on myös uutuuksena lämpökäsitelty mänty, joka soveltuu erinomaisesti saunamateriaaliksi. Kiinasta tuodut saunat tehdään useimmiten kanadalaisesta hemlock-puusta, joka on kestävä materiaali ohuinakin rakenteina.

Eristys

Saunan ulkoseinät voivat olla puuta, vaneeria tai lastulevyä, jotka kestävät asennuspaikalla. Alumiinimateriaalia ei tarvita infrapunasaunassa seinien sisällä. Seiniä ei myöskään tarvitse eristää ellei saunaa rakenneta ulos tai esim. lasitetulle parvekkeelle. Siellä eristeenä voi käyttää lasikuituvillaa tai selluloosaa seinien sisällä. Styrox ja tervapaperi voivat antaa kaasuja saunatilaan, joten niitä emme suosittele. Sauna voidaan maalata tai lakata ulkoa mutta ei sisältä, kaasujen välttämiseksi. Sisällä kannattaa penkit ja selkänojat käsitellä paraffiiniöljyllä.

Infrapunasaunan koko

Infrapunasaunoja rakennetaan aina yhden hengen malleista noin 20 hengen saunatiloihin, joita on julkisissa paikoissa. Saunat toimitetaan valmiiksi kasattavina elementteinä, ja ne ovat kooltaan sellaisia, että ne sopivat tavallisista oviaukoista sisälle. Infrapunasauna ei tarvitse erillistä tilaa kiukaalle, koska sen lämpöelementit ovat joko upotettuina seiniin tai aivan seinän pinnassa. Yhden hengen infrapunasauna on parhaimmillaan 5 – kulmainen 1 x 1 m x 0,5 x 0, 5 x 0, 7 m kokoinen sauna, joka mahtuu hyvin alle neliömetrin nurkkaan. Pienimpiä neliskulmaisia saunoja on saataville esim. 1 – hengen sauna, jonka mitat ovat 90 x 90 cm ja korkeus 190 cm. Ks. erilaisia saunamalleja Suomen suurin valikoima www.saunakeskus.fi

Saunominen istuen, maaten tai seisten

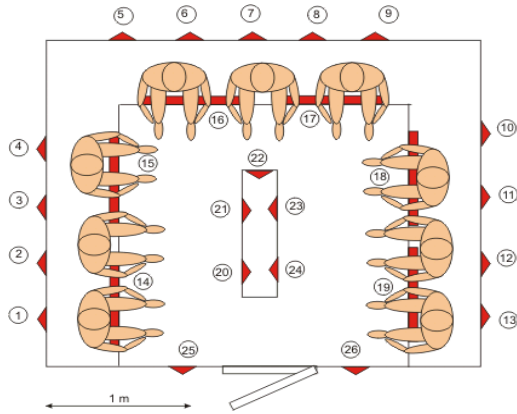
Mukavinta on saunoa perinteisessä suomalaisessa saunassa, jonne jälkiasennetaan infrapunalämmittimet. Siellä voi maata lauteilla, istua tai seistä. Pääasia on, että koko keho on infrapunasäteiden vaikutuksen alaisena. Paras saunaterapia-asento on istuen koska siinä keho lepää ja saa lämpösäteitä tasaisesti. Istuma-asennossa pää on läpimimmässä paikassa ylimpänä saunassa. Tämä on hyödyllistä koska se edistää pään hikoilemista, ja poistaa aivoihin kerääntyneitä myrkköjä. Harvoin ihmiset kärsivät siitä että pää lämpenisi liikaa. Siksi omaan perinteiseen saunaan voi asentaa infrapunasäteilijät myös kattoon, josta ne antavat tasaisen lämmön alaspäin. Jotkut haluavat olla makuullaan noin 20 – 30 minuuttia kestävän saunomisajan. Saunassa seisomista ei suositella terapian aikana. Siihen vaadittava energia ei anna sympaattiselle hermosysteemille mahdollisuuksia toimia kunnolla.

Saunan muoto ja sähkön kulutus

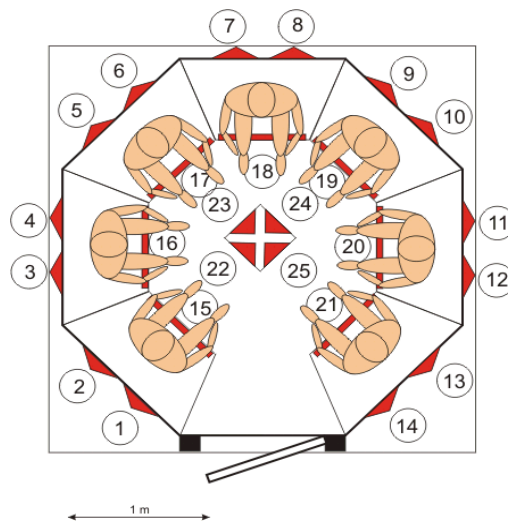
Useimmat tavalliset infrapunasaunat ovat suorakaiteen muotoisia. Jotkut mallit ovat 5- tai 6- tai 8-kulmaisia tai jopa pyöreitä. Mikään ei estä asentamista infrapunalämmittimiä vaikka suomalaiseen tynnyrisaunaan. Suomalainen kuusikulmaisen huvimajan muoto olisi paras saunan muoto. Sinne voisi asentaa ergonomisesti muotoillut lauteet. Istuinten alla olisivat lämmittimet ja seinillä ja keskellä lämmitin viidessä kulmassa, yksi jokaista saunojaa kohden. Tämä muoto edistää tasaista lämmitystä, ja saunojat voivat istua jokaisella sivulla, ja saavat tasaisesti infrapunalämpöä kehoonsa. Tämä malli tarvitsee vähemmän materiaalia kuin suora-kulmainen sauna ja siinä on pienempi pinta-ala lämpöhukalle. Saunan katto voi olla max 190 cm, jotta lämmittimet ovat tarpeeksi lähellä saunoja. Kuusikulmaiseen malliin voi asentaa lämmittimiä myös kattoon lämmittämään kaikkia saunoja.

Kolmen hengen saunan voi teettää 170 x 110 cm kokoiseen tilaan ja korkeus voisi olla 190 cm. Infrapunalämmittimien säteet kohdistuvat tasaisesti jokaiseen saunojaan. Vaikka oven kohdalla ei olisi lämmitintä, riittää muiden lämmittimien teho myös oven vieressä istuvalle. Infrapunasaunojen tarvitsemat sähkötehot ovat varsin pieniä Esim. yhden hengen saunan teho on vain 1,2 - 1,5 kW mallista riippuen. Tällöin riittää hyvin 10 A sulake. Myös kahden hengen saunalle riittää 10 A sulake koska sen teho on vain 1,65 kW. Näin ollen infrapunasaunat soveltuvat myös ulkomailla asuvien suomalaisten saunoiksi, koska sähkövirta riittää niihin vaikka Espanjassa. Pienestä sähkön tarpeesta johtuu, että sähkön kulutus niissä on vain pölyimurin luokkaa. Yksi saunomiskerta voi kuluttaa vain yhden kilowatin eli hintaa tulee noin 10 – 20 centtiä.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Kuvassa suorakaiteen muotoinen 9-hengen infrapunasauna, jossa on keskellä pylväs, joihin on asennettu lämmittimet. Lämmittimiä on yhteensä 26 kpl ja niiden teho max 13 kW.



Kahdeksankulmainen 7-hengen sauna, jossa on 25 lämmitintä ja tehoa 12,5 kW. Keskellä on pylväs, jossa on myös 4 lämmitintä.



Kahden ja kolmen hengen saunat ovat hyviä malleja ahtaan paikan kammosta kärsivälle, sillä niiden etuseinät ovat kokonaan lasia ja sisällä on avara tilan tuntu.



Neljän hengen saunat ovat käteviä asentaa. Toinen on nurkkamalli, jossa on tilaa neljälle ja toinen vastakkain istuttava malli neljälle. Saunoissa on hyvä olla radio/cd/mp3 soitin ja ionisaattori varsinkin julkisissa tiloissa.

Suomen Saunakeskus Oy:n toimittamissa infrapunasaunoissa on laadukas ohjauspaneeli lämpötilan säädölle ja ajastimelle. Lämpötilan voi valita 30 ja 70 asteen väliltä, suosittelemme 42 aluksi astetta. Saunomisaika on 1– 99 minuuttia ja säädetyn saunomisajan päätyttyä kytkeytyy sauna automaattisesti pois päältä. Kaikilla laitteilla on CE-hyväksyntä eurooppalaista käyttöä varten. Sähköliitäntä on vain yksi pistoke seinään ja saunominen voi alkaa.



Infratec-säädin saunomisajalle ja lämpötilalle.

Saunan siirrettävyys

Saunan voi helposti ottaa mukaan kun hankkii kiinalaisvalmisteinen infrapunasaunan. Sen kokoaminen tapahtuu 30 - 60 minuutissa ja sen voi purkaa mukaan 15 minuutissa. Asennusta ja purkamista helpottavat nurkkalukot, jotka on todella helppo kiinnittää ja aukaista kuten kapsäkin lukot. Nurkkalukkoja on neljä kpl syvälämpösaunan jokaisessa nurkassa.



Lämpömittarin käyttö

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Kun infrapunasauna kytetään päälle, näyttää sen lämpötila-asteikko yleensä saunassa sisällä olevaa lämpötilaa. Sitten samasta säätimestä asennetaan haluttu saunomislämpötila. Termostaatti mittaa koko ajan saunan sisälämpötilaa ja ilmoittaa ajoittain kuinka paljon se on. Kun saunan lämpötila kohoaa asetettuun tavoitearvoon, kytkee termostaatti lämmittimet pois päältä, jotta sauna ei lämpene liikaa. Kun sauna jäähtyy, alkavat infrapunälämmittimet uudelleen lämmittää saunaa ja saunojia. Suosittelemme myös erillistä lämpömittaria saunan sisään. Siitä on hyvä seurata saunan lämpötilan kehitystä ja omaa hikoilua eri lämpötiloissa.



Ionisaattori

Se puhdistaa ilmaa negatiivisilla ioneilla. Siihen on myös asennettavissa luonnontuoksuja, jotka piristävät mieltä ja auttavat rentoutumaan. Näin saunominen on entistä miellyttävämpää ionisaattorin ansiosta. Ionisaattorin toiminta: Negatiiviset ionit edistävät verenkiertoa, parantavat kehon immuunitettä ja säätelevät kehon aineenvaihduntaa ja kehon tasapainoa ja se pitää taudit poissa. Julkisissa tiloissa ionisaattorin käyttö on erittäin suositeltavaa.



Termostaatit ja ajastimet

Termostaatti on eräänlainen lämpömittari, joka on kytketty lämmönlähteisiin keskusyksikön kautta. Se panee lämmön päälle ja pois riippuen siitä mihin lämpötilaan termostaatti on säädetty. Useimmissa infrapunasaunoissa on automaattinen termostaatti.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Ajastin on hyvä turvallisuustekijä koska se katkaisee virran säädetyin ajan kuluttua ja estää saunan ylikuumenemisen ja päälle jäämisen. Virran syötössä saunaan käytetään vikavirtasuojattua sähkönsyöttöä.

Väriterapiavalojen vaikutukset

Infrapunasaunaan on suositeltavaa asentaa myös väriterapiavalot. Väriterapialla on tutkitusti monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, joista eri värien vaikutuksia lyhyesti seuraavassa:

Sininen

Lepoa, rentoudesta, henkisyttä.
Unettomuus, päänsärky,
Rauhoittava vaikutus.
Luovuus, mielenrauha,
tasapaino.

Vihreä

Tasapainoa, harmoniaa, kasvua, rakkautta.
Allergiat, astma, selkävut,
unettomuus, väsymys.

Keltainen (Keltainen)

Virkistää ja uudistaa
Poistaa alakuloa, masennusta
Estää stressiä
Edistää puhdistumista maksan ja ihon kautta

Punainen

Aktivoi verenkiertoa
Palauttaa vitaalisuuden, rohkeuden ja itseluottamuksen.
Stimuloi puhdistumista.
Acne, diabetes, väsymys.

Ilmanvaihto

Saunassa ilmanvaihto on hyvin tärkeä tekijä. Tuuletusaukko saunan katossa puhdistaa hajuista, metallijäämien tuoksuista ja kemikaalien hajuista, joita tulee hien mukana. Ilmakanavasta saadaan myös raitista ilmaa. Ilmastointiaukon voi pitää saunaa lämmitettäessä kiinni ja avata kun saunominen alkaa. Saunomisen jälkeen on hyvä jättää saunan ovi auki, jotta sauna tuulettuu hyvin, ja hien hajut poistuvat ennen seuraavaa saunavuoroa.

Jos sauna ei lämpene kunnolla

Voi olla, että infrapunasauna ei lämpene kunnolla seuraavista syistä

saunatila voi olla liian suuri, ja se tarvitsee lisää lämmittimiä tai kiuasta avuksi

se tarvitsee parempaa eristystä

siinä voi olla ilma-aukkoja, erityisesti alhaalla tai oven alla

katto voi olla liian korkealla

se on kylmässä tilassa tai patiolla tai parvekkeella ja lämmitys ei riitä

Tuuletusaukko katossa on erinomainen, mutta ilma-aukot saunan lattiatasossa estävät kunnollisen lämpiämisen. Jos katto on yli 180 cm korkealla, voit ehkä tehdä alas lasketun katon (vanerista, pahvista tai kankaasta) , joka pienentää tilaa. Jos tila on suurempi kuin mitä infrapunälämmittimet pystyvät lämmittämään, voidaan käyttää vaikka auton sisätilan lämmitintä tai kiuasta tai lisätä yhden tai kaksi infrapunälämmitintä. Joissakin lämmitinmalleissa riittää kun vaihdetaan lämmitinputket tehokkaampiin, esim. 350 W tilalle 500 W lämmittimet. Avuksi voi olla myös lisälämmitin katossa tai lattiatasossa jalkojen alla tai penkin alla.

Infrapunasaunan puhtaanapito

Hapot ja muut hien kemikaalit imeytyvät kuivaan puuhun ja keräävät bakteereita ja likaa, jota on vaikea pestä pois. Seuraavassa vihjeitä miten vältetään näitä ongelmia ja pidetään saunas puhtana kotikäytössä:

Peitä saunan lattia kokonaisuudessaan isolla pyyhkeellä tai kumipohjaisella matolla. Nosta se pois aina saunomisen jälkeen ja anna sen kuivua. Pyyhettä ei tarvitse pestä jokaisen saunomisen jälkeen.

Ennen kuin istut puupenkille, peitä se pienellä pyyhkeellä. Vielä parempi on jos voit peittää sen muovipinnoitetulla pyyhkeellä tai muovipintaisella paperipefletillä ja panna pyyhkeen sen päälle. Näin hiki kertyy pyyhkeeseen eikä puuosia tarvitse useinkaan pestä

Pyyhi hikeä pois kehostasi saunomisen aikana toisella pienellä pyyhkeellä mieluummin kuin annat sen tippua lattialle.

Älä jätä märkiä pyyhkeitä, tohveleita tai mitään muuta irtonaista saunan lattialle

Pidä saunan ovea auki kun saunaa ei käytetä. Tämä auttaa pitämään saunan kuivana

Puhdista saunan lattia saunanpesuaineella, joka suojaa bakteereilta ja lialta. Kerran kuukaudessa tapahtuva puhdistus on varsin riittävä infrapunasaunalle. Jos saunan lattiassa ilmenee värimuutoksia on hyvä pestä useammin, riippuen siitä kuinka usein saunaa käytetään.

Julkisissa tiloissa olevissa isoissa saunoissa on hyvä antaa saunojen käyttöön muovitetut pefletit, jotka ovat kertakäyttöisiä. Niitä myy mm. Delipap Kirkkonummella.

□□Kun haluatte suojata istuimet ja selkänojat on se parasta tehdä paraffiiniöljyllä. Se estää tehokkaasti hien imeytymisen saunan puuosiin.

Tavallisen saunan muuttaminen infrapunasaunaksi

Tavallinen suomalainen kiuassauna voidaan varsin helposti muuttaa infrapunasaunaksi. Onneksi meillä on jo lähes 2 miljoonaa valmista saunaa, jotka voidaan muuttaa terveyskeitaiksi lisäämällä niihin infrapunalämmittimet. Samalla päästään nauttimaan lämmöstä murto-osalla siitä sähkön kulutuksesta mikä on kiukaan lämmittämisessä tarpeen. Saunan penkit voidaan yleensä jättää ennalleen. Saunan muuttamista infrapunasaunaksi suunniteltaessa on hyvä päättää tehdäänkö saunasta infrapunasauna kaikilta osiltaan vai asennetaanko lämmittimet vain osaan saunaa. On nimittäin mahdollista tehdä vaikka yksi nurkka yhden hengen käyttöä varten infrapunalämmittimillä lämpiäväksi. Jos taas halutaan makoilla saunassa ja ottaa kaikki irti käytettävissä olevasta tilasta, voidaan lämmittimet asentaa koko penkin tai penkkien pituudelta.

Lämmittimien lukumäärää arvioitaessa on hyvä mitata lauteitten pituus ja päättää montako lämmitintä tulee istujien selän taakse. Suosituksena on yksi lämmitin per saunoja. Lauteen molempiin päihin on hyvä asentaa yksi lämmitin kumpaankin. Jalkojen taakse on noin 10 cm:n etäisyydelle jaloista varattava yksi tai useampi lämmitin. Jos haluaa makoilla lauteilla, kannattaa harkita lämmittimien sijoittamista myös kattoon. Jokainen lämmitin liitetään omalla johdollaan sähkösyöttökeskukseen. Lämmittimissä on vakiona 5 m pituiset johdot, jotka lähtevät lämmittimen keskeltä, lyhyeltä sivulta noin 5 cm reunasta. Lämmittimien mukana voi tilata kiinnityspuut, joissa on ura lämmitimelle ja neljä ruuvin reikää valmiina. Nojailupuut voi rakentaa itse tai tilata valmiina elementteinä asennettavaksi laattojen eteen. Laattojen koot ja hinnat löytyvät Nettikaupasta sivustoilta www.saunakeskus.fi



Laattoja saa vakiona beesin värisinä tai ne voi maalata haluamansa värisiksi vesiliukoisella lämpöä kestäväällä maalilla. Infratec sähkökeskus, jossa on lämpötilan säädin ja ajastin liitetään laattojen johtimiin kotelossa 4

m mmj- johdolla, joka on helppo asentaa. Jos saunaan jää kiuas, on Infratec säädin syytä asentaa kuivaan tilaan saunan ulkopuolelle.

Miksi infrapunasauna tavallisen saunan lisäksi?

Tavallisessa sähkö- tai puulämmitteisessä saunassa lämmitetään ensin ilma, jonka jälkeen löylyllä aikaan saatu kuuma ilma lämmittää saunojat. Lämpimän ilman aikaansaamiseksi tarvitaan kiuas, jonka sähkön kulutus kotisaunassa on keskimäärin 7-8 kilowattia. Saunaa on lämmitettävä useimmiten noin puoli tuntia, jotta sen antamasta löylystä voi nauttia täysin siemauksin. Usein sauna on kuitenkin päällä noin tunnin ja sen jälkeen siitä otetaan 10 minuutin löylyt. Tämä johtaa tuhlaavaan energian käyttöön, jota nykyaikana tulisi välttää.

Infrapunasaunassa auringon lämpöä muistuttavat säteet lämmittävät suoraan saunojan kehoa. Näin saadaan tehokas lämmitys ja hikoilu aikaan vaikka energiaa siihen kuluu vain 1,5 kilowattia saunomiskertaa kohden. Infrapunasaunassa hiki tulee noin 4-5 cm syvältä ja se on 3- 5 kertaa runsaampaa kuin löylysaunassa saatu hiki. Koska infrapunälämpö tuottaa kaiken hien, ei siinä ole mukana ilman höyrystä kertynyttä pintahikeä. Runsaan hien mukana poistuvat kehosta myrkyt ja siksi infrasaunaa voidaan kutsua terveysaunaksi.

Kun perinteiseen suomalaiseen saunomiseen kuuluu löylyn heitto, on se helpointa toteuttaa asentamalla löylyä kestävä infrapunälämmittimet perinteiseen kotisaunaan. Tällöin voidaan käyttää vuoroin infrapuna- lämmittimiä ja vuoroin löylykiuasta. Koska infrapuna lämmittää vain 20 % tehostaan ilmatilaa, voi sopivan saunomislämmön aikaansaamiseksi olla hyväksi lämmittää sauna ensin kiukaalla noin 40 – 45 asteeseen ja sen jälkeen kytkeä infrapuna päälle. Tällöin saunaan on mukava mennä ja infrapunan alkaessa heti vaikuttaa mukavassa lämmössä, tulee hiki pintaan varsin nopeasti.

Infrapunasaunan terveysedut verrattuna höyrystaunaan.

Puhtaus on puoli ruokaa, sanottiin jo sananlaskussa. Nyt kun tavallisessa saunassa tulee pintapuhdasta, voidaan sanoa, että infrapunasaunassa tulee SYVÄPUHDASTA. Hiki tulee 3-4 cm syvältä ja sen mukana poistuvat kehosta myrkyt ja toksiinit. Puhdas keho rentoutuu ja hikoilee aivan toisella lailla kuin myrkköjen kyllästävä keho. Tämän huomaa käytettyään infrapunasaunaa 3 - 4 kuukautta vaikka päivittäin. Muutaman viikon saunomiskertojen jälkeen hiki irtoaa huomattavasti nopeammin ja helpommin kuin alussa. Myrkyt ovat poistuneet runsaan hien mukana ja hikirauhaset toimivat paremmin.

Keho puhdistuu parantuvan verenkierron asiasta myös pinnalta. Siksi infrapunalämmöstä on hyötyä monien ihosairauksien hoidossa kuten psoriasis, akne ja palohaavat. On todettu, että palohaavat paranevat infralämmössä nopeammin ja arpien muodostuminen on vähäisempää. Siksi infrapunasauna olisi välttämätön esim. palomiesten työssä tulevien myrkkujen poistossa ja palohaavojen parantamisessa.

Infrapunasauna tuottaa ns. negatiivisia ioneja, jotka aiheuttavat mm. sen, että saunomisen jälkeen on todella pirteä olo. Siksi infrapunaunaa voi suositella etenkin aamusaunaksi kun haluaa latautua oikein pirteänä tulevaan päivään. Puoli tuntia päivässä kauneudelle ja terveydelle on myös kiinalaisten suositus, sillä he ovat tutkineet infrapunon terveystaikutuksia jo pitkään.

Infrapunasäteily syvälämmittää soluja ja aiheuttaa keinotekoisena 38,5 asteen kuumeen, joka tappaa bakteerit, virukset ja sienet. Siksi flunssaa ei tule. Rentoutuminen ja vilkastunut verenkierto lieventävät särkyjä jänteissä, lihaksistossa ja koko elimistössä.

Saunominen infrapunaunassa lisää kasvuhormoonin tuotantoa, jonka ansiosta ihon kimmoisuus lisääntyy, iho siliää ja rypyt oikenevat. Tätä ei saavuteta tavallisessa saunassa.

Mitä vaihtoehtoja on saada infrapunasauna?

Valmissaunat yhdelle, kahdelle tai useammalle henkilölle

Markkinoille on viimeisen viiden vuoden aikana tullut monia eri vaihtoehtoja saada valmis infrapunasauna, jonka voi asentaa kuivaan tilaan. Koska nämä saunat eivät tarvitse vesi-, viemäri-, ilmastointi- tai erillisiä sähkötoita, on ne helppo asentaa vaikka olohuoneen nurkkaan, komeroon tai lasitetulle parvekkeelle. Vain pistoke seinään maadotettuun rasiaan ja saunominen voi alkaa. Koska infrapunasaunassa hikoillaan 3-4 kertaa runsaammin kuin kiuassaunassa on sen penkki ja lattia hyvä peittää pyyhkeillä ennen saunomista.

Valmissaunoja tuodaan pääosin Kiinasta. Sieltä tuotujen saunojen laadussa ja lämmittimien tasossa ja tehoissa on merkittäviä laatueroja. Siksi kannattaa ennen ostopäätöstä tutkia useampia vaihtoehtoja ja varmistautua toimittajan antamasta takuusta ja tuotteen laadusta. Olemme mm. todenneet, että keraamisilla putkilämmittimillä varustetut saunat antavat parhaan lämpötehon ja niiden aallonpituus on optimaalinen säteilyvaikutuksen kannalta.

Saunan rakenteen tukevuuteen kannattaa myös kiinnittää huomiota kun hakee infrapunasaunaa pitkäaikaiseen käyttöön ja mallia, joka kestää myös siirtelyä muutoissa. Eniten myydyt yhden ja kahden hengen saunat sopivat erinomaisen hyvin myös vuokralla asujille, sillä ne on helppo ottaa muutossa mukaan seuraavaan kohteeseen.

Valmiita saunoja teetämme myös Eestissä, josta tulevat saunat ovat tukevia, perinteistä suomalaista saunarakentamista noudattavia saunoja. Niiden laatu on korkea ja 15 mm tervaleppä tai haapapaneeli tekee niistä tukevia ja pitkäikäisiä. Tuotteilla on aina kahden vuoden takuu ja varasosien saanti on turvattua pitkään. Näitä saunoja voi teettää myös mittatilaustyönä juuri tarjolla olevaan tilaan sopivana. Tätä mahdollisuutta eivät kiinassa valmistettavat vakiosaunat voi tarjota. Saunojen hintakilpailu on sen verran kovaa, että nyt laadukkaat eestin saunat kilpailevat erinomaisen hyvin hinta/laatu-suhteellaan. Näihin saunoihin saa myös toivomansa lämmitinvaihtoehdon, jonka voi valita perinteisistä putkilämmittimistä, kotimaisista paneelilämmittimistä tai foliollämmittimistä.

Myös varustetasossa on valinnan varaa sillä saunoihin voidaan asentaa radio/cd soitin kaiuttimiseen, i-pod liitäntöineen, litteä tv, väreä vaihtavat terapiavalot ja ionisaattori. Varustelu voidaan tehdä aina asiakkaan tarpeen mukaan.

Mittojen mukaan tehdyt infrapunasaunat

Kylpylöihin ja kuntosaleille olemme tehneet useita mittatilaustyönä toteutettuja infrapunasaunoja. Ne on piirretty asiakkaan tiloihin sopiviksi ja rakennettu osin tehtaalla, osin paikan päällä. Tehtaalla elementeiksi esivalmistellut saunat ovat nopeita asentaa ja samalla niiden sähköjohdotukset ovat valmiina rakenteissa.

Samalla kun sauna mitoitetaan tarjotaan siihen myös ohjauskeskus, joka toimii asiakkaan tarpeen mukaan. Jos saunan on oltava päällä esim. kuntosalin koko aukioloajan klo 6 – 22 välillä, tehdään saunaan ohjain, joka pitää saunan päällä koko tarvittavan ajan. Silloin ei henkilökunnan tarvitse huolehtia saunan käynnistämisestä tunnin välein kuten pienissä kiinalaisissa saunoissa on tehtävä. Niitä on myös pidettävä pois päältä aina 2-3 tunnin välein etteivät ohuet materiaalit lämpene liikaa.

Mittatilaustyönä tehtäviin saunoihin voidaan myös valita lämmitys erilaisista infrapunaa tuottavista lämmittimistä. Suurimmat saunat voidaan toteuttaa ns. foliollämmittimin. Ne lämpiävät tasaisen läpöisiksi seinän paneloinnin taakse asennettavien foliollämmittimien avulla. Tämä menetelmä on tuttu infrapunakattolämmityksestä, joilla lämmitetään tuhansia taloja Suomessa tänäkin päivänä. Saunoihin on tätä

lämmitystapaa sovellettu runsaasti myös Hollannissa, jonne infrapunasaunoja on tehty jo paljon pitempään kuin Suomessa.

Saunan katon kautta häviää 70 % lämpötehosta, joten sen hyvä eristäminen infrasaunaa rakentaessa on erityisen tärkeitä. Foliolämmittimiä asennettaessa käytämme takana eristeenä joko villaa tai spu-eristettä. Lisänä on alumiinifolio, joka estää lämmön siirtymistä rakenteisiin.

Keskikokoisiin saunoihin olemme asentaneet laattalämmittimiä, jotka voi myös jälkiasentaa kiuassaunoihin. Näiden teho on sopiva aina noin 10 hengen saunoihin asti, jolloin lämpö on tasaista ja vähän sähköä kuluttavaa. Sähkötehon tarpeen voi laskea jakamalla saunan kuutiomäärän neljällä. Jos saunassa on lasiseinää täytyy kilowattimäärää lisätä aina 1 KW per lasiseinäneliö.

Pieniin 2 – 6 hengen saunoihin soveltuvat myös perinteiset putkilämmittimet, joiden teho ja säteilylämpö on osoittautunut erittäin hyvin toimivaksi. Koska jokaisesta lämmittimestä menee yksi johto koteloon, johon tulee sähkösyöttö ohjauskeskuksesta on putkilämmittimien määrä hyvä pitää kohtuullisena, jotta johdotus on järkevää.

Infrapunälämmittimien asentaminen kiuassaunaan

”Minulla on jo sauna” oli useimmiten kuultu kommentti kun aloimme lanseerata pieniä erillisiä infrapunasaunoja. Siksi tuli tarpeeseen löytää ratkaisu, jolla nykyisestä kiuassaunasta voi tehdä itselleen sopivan infrapunasaunan. Tällainen hybridisauna on nyt mahdollista toteuttaa kotimaassa valmistetuilla infrapunalaatoilla. Niiden veden pitävyys on testattu ja lämmön kestävyys on yli 200 astetta. Ne ovat paloturvallisia ja IP- luokiteltu IP44 standardilla käytettäväksi saunatiloissa kiukaan kanssa samassa tilassa. Johtoina on lämpöä kestävät silikonijohdot.

Tarjolla on valmis asennussarja, joka soveltuu useimpiin pieniin vakiosaunoihin. Paketti sisältää neljä lämmitintä, kaksi 60 x 60 cm lauteitten molempiin päihin, yhden 120 x 60 cm selän taakse ja yhden 102 x 35 cm lämmittimen jalkojen taakse. Lisäksi tarvitaan ohjauskeskus Infratec, joka sisältyy asennussarjaan. Sillä säädetään sopiva saunomislämpötila noin 42 – 45 astetta ja saunomisaika, joka voi olla max 99 minuuttia. Samalla säätimellä voi hoitaa saunan valaistuksen kytkennän päälle ja pois.

Tarjolla on valmiit asennuskehukset, joiden avulla laatat kiinnittyvät siististi seinään ja samalla ritilät toimivat nojapuina. Jos rakentaa omat

suojat voi niillä peittää alle puolet infrapunalaatoista, jotta lämpö siirtyy hyvin saunojiin.

Kehykset voi myös saranoida keskenään. Jos saunan lauteen pituus on 175 cm tai pitempi, voi takaseinälle asentaa yhden 102 x 60 cm laatan ja saranoida siihen 60 x 60 cm laatan. Kehysten mitat ovat 108x66 ja 66x66 cm. Näin voi laattaa kääntämällä saada tehokkaan loosin, jossa infrapunalämpö tulee läheltä ja lämmittää istujaa sopivasti kolmelta eri suunnalta.

Isompiin saunoihin asennetaan takaseinälle tavallisimmin 1 kpl 60 x 60 laatta lisäksi. Myös kattoon voi harkita asennettavaksi yhden 102 x 60 lämmittimen ja jättää vaikka jalkalämmittimen pois kun tehoa tarvitaan enemmän. Koska aivoihin kertyy raskasmetalleja, on päätä hyvä lämmittää ja hikoiluttaa infrapunasaunassa myrkkujen poistamiseksi. Hyvä verenkierto päässä ja aivoissa kirkastaa ajattelua ja parantaa muistia.

Infrapunalaatat on hyvä asentaa noin 10 cm irti lauteen tasosta. Alaselän lämmittäminen infrapunalla on myös tärkeää, joten laattoja ei kannata nostaa liian ylös.

Kun haluaa tehdä olonsa infrapunalämmössä mahdollisimman mukavaksi on mahdollista rakentaa ns tasolaude, jolloin ylimmäinen penkki lasketaan alapenkin tasolle. Tällöin saadaan lisää istumatilaa ja sille voidaan asentaa vaikka 2 kpl saunan lepotuoleja. Koska saunassa viihdytään noin puoli tuntia kerrallaan, on mukava istuma-asento tarpeen. Mukavin laudemuoto voi olla ns. muotolaude, jossa istuessa on hyvä asento viipyä pitkään.

Infrapunalämmittimet komerosaunaan

Nykyään voi komerostakin tehdä saunan ilman erillistä rakennuslupaa. Komeron tai sen osan voi paneloida ja asentaa kuivaan tilaan infrapunalämmittimet. Komeron koko voi olla pienimmillään noin 1 m² ja korkeudeksi riittää 190 cm. Joskus voi olla mahdollista asentaa komeron sisään valmis koppisauna. Siinä on johdotukset lämmittimille valmiina ja varusteina voi olla jo valot, radio/cd ja ionisaattori. Komeroon voi asentaa myös erikseen putkilämmittimet tai laattalämmittimet tai folion seinäpaneelien alle. Nyt on oman saunan tekoon enemmän mahdollisuuksia kuin koskaan. Penkin voi muotoilla tilaan sopivaksi koska enää ei tarvitse rakentaa korkeita lauteita.

Uuden saunan tai saunaremontin tekeminen foliolämmittimillä

Kun sauna ei ole vielä valmis tai tehdään täydellinen saunaremontti uusimalla saunan paneelit, voidaan käyttää foliolämmittinratkaisua. Foliot niitataan 60 cm välein olevaan koolaukseen. Suosittelemme vaaka-panelointia, jolloin koolaukset ovat pystyssä ja foliot tulevat pystyasentoon. Lämmitysfolioilla vuorataan taka- ja sivuseinät ja tarpeen mukaan oven viereiset seinät jos siellä on tilaa. Myös kattoon voidaan asentaa lämmittimet jos tilan tehon tarve sitä vaatii. Folioitten teho on noin 400 W per neliö. Saunaan tarvitaan tehoa laskemalla sen tilavuus / 4 = tehontarve kW. Esim 2 x 1,5 x h 2 m sauna, jossa on 6 m³ tarvitsee vähintään 1,5 kW tehoa infrapunasäteilijöiltä. Jos saunassa on lasiovi, lisäksi tehon tarvetta 1 kW, eli kokonaistehontarve olisi 2,5 kW.

Lämmitysfolioitten käyttö on sikäli mielenkiintoista, että ne eivät vie pienestäkään saunasta mitään tilaa. Näin voidaan koko tila ottaa käyttöön lauteille ja muotoilla istuimet mukavasti. Myös isoissa muotolauteita käyttävissä saunoissa antavat kalvot mahdollisuuden tehdä tyylikkäitä saunaratkaisuja. Infralämpökälvoja asennetaan aina parillinen määrä saman kokoisia.

Kalvot vaativat oman sähkökeskuksen, jolle tulee kolmivaihevirta ja 3x16 A sulakkeet. Sähkökeskuksen lisäksi tulee Infratec – ohjauskeskus, jolla säädetään saunan lämpötila, päälläoloaika ja valaistus.

Foliosauna on tasaisen lämmin ja turvallinen ratkaisu infrapuna-lämmön käyttöön. Siellä ei ole mitään lämmittimen kohtia, joissa esim lapset voisivat polttaa itseään. Siellä ei myöskään välttämättä tarvita kiuasta, joten mitään palovammaraavaa ei vanhuksille tai lapsille ole.

Koska kiuas puuttuu, voidaan lauteet rakentaa alatasoon eikä kiipeämistä ylös tarvita. Tämä saunaratkaisu soveltuu vaikka pyörätuolipotilaille, joille voidaan järjestää paljon avointa tilaa saunaan.

Infrapunasaunaan sopivimmat lauteet

Infrapunasaunassa lauteitten ei tarvitse olla kahdessa tasossa. Useimmiten paras ratkaisu onkin saunan seinän vierellä oleva penkki, joka kiertää isossa saunassa L- tai U-muotoisena. Istuimelta voi odottaa mukavuutta lisäävää muotoilua koska saunassa istutaan noin 30 minuuttia kerrallaan. Siksi mukavuuteen ja viihtyvyyteen kannattaa satsata.

Tavalliseen saunaan suosittelemme tasolauderatkaisua. Saunan ylempi laude voidaan laskea alemman tasolle ja sillä saadaan leveämpi tila

saunoa mukavasti käyttäen saunan lepotuolia. Myös irtonaiset penkit tasolauteella antavat hyvän mahdollisuuden nauttia löylyistä korkeammalla tarpeen mukaan.

Saunoessa lauteet on hyvä peittää vaikka muovifroteekankaalla ja pyyhkeellä, jotta ne säilyvät pitkään. Lauteet ja lattia on hyvä suojata paraffiiniöljyllä ja käsittely on syytä toistaa aina kun lauteet vaikuttavat liian kuivilta.

Laudepuu voi olla tervaleppää, haapaa tai lämpöhaapaa. Suosittelemme tervaleppää, sillä sen kesto on parempi kuin helposti lohkeilevan lämpöhaavan tai helposti likaantuvan vaalean haapapuun. Kuusipuuta emme suosittele infrapunasaunan rakennusaineeksi pihkantuoton vuoksi.

Infrapunasaunan varusteita

Tee olosi mukavaksi ja viihtyisäksi omassa infrapunasaunassasi syvälämmöstä nauttiessasi. Syvälämpösaunassa voi lukea. Ainakin ensimmäiset 10 - 15 minuuttia kunnes hiki täyttää otsan ja silmät ja alkaa tippua lehden tai kirjan päälle. Alkulämmittelyn aikana on mukava lukea ja sitä varten on saunassa hyvä olla lukuvalo. Se voi olla valkoinen lamppu tai LED - valo, jonka voi sopivasti suunnata kirjaan.

LED-valoja on saatavissa valkoisena ja väriä vaihtavana väriterapiavalona. Kaukosäätimellä voi saunaan luoda mielivärin mukaista tunnelmaa ja nauttia väriterapiasta.

Radio/cd ja mp33 – soitin ovat mukavuutta lisääviä varusteita. Niillä voi kuunnella valitsemaansa ohjelmaa, rentoutus musiikkia, opiskella vaikka kieliä puoli tuntia päivässä. Helposti mukana kulkevan mp3-soittimen voit kytkeä saunaan asennettuun autoradioon, jossa on valmis liitäntä tätä varten.

Innokkaimmille ”Kauniit ja rohkeat”-katsojille voimme asentaa saunaan litteän tv-ruudun, sillä tämä tv-aika voisi olla parasta saunomisaikaa kun haluaa varmistaa ihan pirteän illan ja saunoa ennen iltaruokailua. Saunaan on aina hyvä mennä ennen ateriala tai vähintään 2 tunnin kuluttua aterioinnista. Veden juontia sen sijaan suosittelemme sekä ennen saunomista, sen aikana ja jälkeen.

Ionisaattori muuttaa saunassa olevat ionit negatiivisiksi. Ne saavat aikaan pirteän olon saunan jälkeen aivan toisin kuin sähkösaunassa käynti koska siellä on positiivisia ioneja. Ionisoidussa saunassa eivät myöskään

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

bakteerit leviä ilman kautta saunojasta toisiin, joten varsinkin julkisissa saunoissa suositlemme ionisaattorin käyttöä.

Kuvia erilaisista infrapunälämmitteisistä saunoista

Tässä kuvia Suomeen asennetuista infrapunasaunoista, joilla on jo tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä. Kuntosalit ja kylpylät antavat oivan mahdollisuuden kokeilla syvälämpösaunaa ennen sellaisen hankintaa kotiin. Terveydellisiltä vaikutuksiltaan nämä saunat ovat osoittautuneet niin kiistattoman ylivoimaisiksi, että suositlemme sopivan saunamallin hankkimista jokaiseen kotiin. Terveysten ylläpitämisen kannalta infrapunasauna on yhtä välttämätön kuin jokapäiväinen terve ravinto ja liikunta. Yhdessä käytettynä ne ovat tae terveellisestä elämästä ja monellekin pitkän iän salaisuus.



Infrapunalaatat IKI-kiuassaunassa, joka uusittiin kokonaan käyttäen radiaalimäntypaneeleita sekä seinissä että lauteissa. Saunapoikien tyylikästä työtä asiakkaan tarpeiden mukaan.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Peruspaketti sopii useimpiin kaupunkisaunoihin. Neljä laattaa ja ohjain.



Infrapunasauna - löylysauna – yhdistelmä, jossa laatat lauteitten molemmissa päissä ja jalkojen takana. Käyttäjä lämmittää joskus saunan kiukaalla + 40 asteeseen ja sitten infrat päälle ja nauttimaan.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Arkkitehti Kati Suomelan sauna, jossa oliivinväriset laatat ja IKI-tornikiuas.



Nokian hotelli Edenin höyrysaunasta tehty infrapunasauna, jossa saunan lepotuolit käytössä kahdellekin saunojalle.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Muotolaudes saunaan sopii erinomaisesti foliolämmittimet.



Tampereen Lady Line jäsenet voivat nauttia tasalämpöisestä foliosaunasta.



Mittojen mukaan tehty kulmasauna foliolämmittimillä.

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET



Hellimön iso infrapunasauna Orimattilassa on tyylikäs paikka nauttia saunan terveellisistä vaikutuksista. Ks www.hellimo.fi



Lasitetulle parvekkeelle toteutettu infrapunasauna Saunakeskus – laatoilla.



Uudessa Spa-Långvikissa Kirkkonummella on upeat infrapuna-saunat miehille ja naisille. Molemmissa saunoissa on 42 ” tv-näyttö ja tyylikäs sormipaneelisisustus. Toteutus Saunapojat Oy:n toimesta.



Avaimet käteen toimituspakettiin kuuluvat sekä seinäpaneelit että lauteet. Lämmitysmuodon saa asiakas valita ja useimmiten se on järkevä, sähköä säästävä ja terveellinen kiukaan ja infrapunalämmön yhdistelmä.

Ohjeita Infrapunasaunan käyttäjille

Koska infrapunasauna on luonteeltaan ja vaikutuksiltaan hyvinkin erilainen kuin tavallinen kiuassauna on hyvä tiedostaa mm. seuraavat asiat ip-saunaa käytettäessä.

Infrapunasaunassa hikoilet 3-4 kertaa runsaammin kuin kiuassaunassa.

Varaudu siihen juomalla lasi vettä ennen saunomista, sen aikana ja jälkeen. Raikas vesi on parasta, emme suosittele alkoholipitoisia juomia.

Varaa saunan penkille ja lattialle puhdas pyyhe ja pefletti.

Runsas hikimäärä imeytyy parhaiten pyyhkeisiin ja tämä on omiaan pitämään saunan puuosat puhtaina seuraaville saunojille.

Myrkyt poistuvat kehosta syvälämmön vaikutuksesta.

Koska infrapunalämpö menee 4-5 cm syvälle kudoksiin poistuvat runsaan hien mukana syvällä kehossa olevat myrkyt ja raskasmetallit. Keho puhdistuu 5 -15 kertaa tehokkaammin kuin tavallisessa kiuassaunassa.

Mene infrapunasaunaan vasta 2-3 tuntia ruokailun jälkeen.

Infrapunasaunan käyttö vastaa noin 10 km lenkkiä, joten täydellä vatsalla ei ole hyvä lähteä ”lenkille”. Ruoka vie veren vatsaan mutta saunan lämpö lisää verenkiertoa ja nostaa sen pintaan. Anna ruoan sulaa ensin vatsassa ja mene sitten vasta saunomaan, niin veri nousee pintaan.

Käytä ihovoiteita vasta saunomisen jälkeen etteivät ihohuokokset tukkeudu ja estä hikoilua. Pyyhi saunassa pienellä pyyhkeellä runsas hiki pois. Ota saunan jälkeen ensimmäinen suihku ilman pesuaineita, jotta ne eivät imeydy avoimista huokosista kehoon.

Infrapunasaunassa voit lukea, kuunnella musiikkia ja rentoutua.

Sopiva saunomisaika on noin puoli tuntia, joten siinä ajassa ehdit vaikka meditoida tai opiskella. Silmälasit ja korut eivät kuumene alhaisessa ip-saunan lämpötilassa. Voit käyttää myös piilolinsejä.

Terveysvaikutusten aikaansaamiseksi käytä infrapunasaunaa ainakin 3 kertaa viikossa tai mieluiten päivittäin. Puoli tuntia päivässä kauneudelle ja terveydelle on jokaiselle tarpeen ja suositeltavaa.

Infrapunasaunan käytön aloittamista ei suositella jos olet jo raskaana, sillä elimistöstä irtoavat myrkyt menevät vauvaan. Jos käytät saunaa 3-4 kk ennen raskautta, ehtivät myrkyt poistua ja saunominen on sallittua. Alle 7-vuotiaalla lapsilla hikirauhaset eivät ole riittävän kehittyneet runsasta hikoilua varten, jolloin kehon lämpötila saattaa nousta liian korkeaksi.

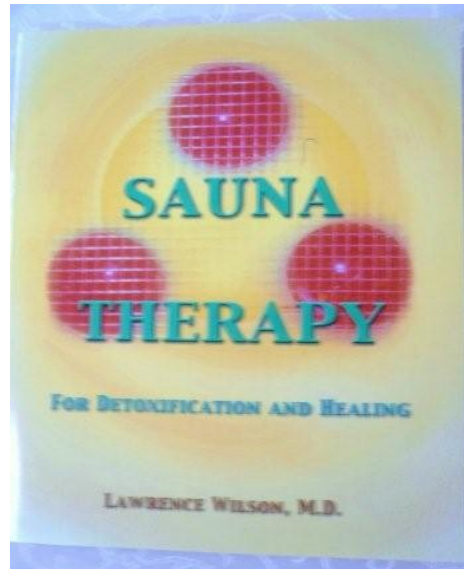
Johtopäätökset

Saunaterapia alkaa saada paikkaansa ensisijaisena hoitomuotona. Lisää tutkimuksia, kokeiluja ja kokemuksia tarvitaan vahvistamaan tai kiistämään tässä kirjassa esitettyjä väitteitä. Odotan päivää, jolloin infrapunasaunan käyttö on yhtä säännöllinen osa elämäntyyliämme kuin television katselu ja sitä käytetään yhtä usein eli joka päivä. Käytämme saunaa jo ennen lapsen syntymää antaaksemme heidän elämälleen parhaan mahdollisen alun. Jatkamme saunan lempeän lämmön käyttöä estääksemme sairauksia, suojellaksemme itseämme ympäristömme kemiallisilta ja metallimyrkyiltä ja hoitaaksemme omia ja perheenjäsentemme kipuja. Tämän yksinkertaisen ja kuitenkin tehokkaan myrkkujen puhdistus- ja parantamismenetelmän tarve ei ole koskaan ennen ollut yhtä suuri kuin nyt.

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

Lausuntoja kirjasta:

”SAUNA TERAPIA on kirja, joka kuuluu jokaiselle. Tohtori Wilson selvittää miksi meidän kaikkien tarvitsee päästä eroon kehossamme olevista myrkyistä korjataksemme tai estääksemme niitä vahingoittamasta terveyttämme ja miten parantaa kehomme. Tämä kirja selvittää kuitenkin paljon laajemmin infrapunasaunan myrkkujen poistamisen etuja. Kaikkia saunan käyttöön liittyviä kysymyksiä on käsitelty laajalti ja perusteellisesti. Kaikki puolesta ja vastaan vertailut on kirjassa. Lue se ja parane! Uskon todella, että jokainen parantaisi terveyttään jos he käyttäisivät saunaterapiaa säännöllisesti ja toistuvasti.”



Suomenkielisen version tekijät:



Kirjan kääntäjä ja tulkitsija ekonomi Seppo Metsälä on opiskellut viimeiset viisi vuotta infrapunasaunojen terveysvaikutuksia internetin eri lähteistä. Hänellä on ollut viisi vuotta käytössään infrapunasauna ja kokemukseräisesti yli tuhannen saunomiskerran jälkeen hän on vakuuttunut saunan positiivisista ja parantavista terveysvaikutuksista.

Erikoissairaanhoitaja, työterveyshoitaja Helvi Ignatius on tutustunut infrapunasaunaan viiden viime vuoden aikana ja todennut sen terveysvaikutukset käytännössä. Hän on todennut selluliitin katoavan noin neljän kuukauden saunomisen tuloksena, kylmät sormet ja varpaat eivät enää vaivaa ja paino pysyy kurissa. Helvi Ignatius on opiskellut vanhusten sairaanhoitoa ja työterveyshuoltoa ja tarkastanut kirjan terveysvaikutusten paikkansa pitävyyden.

Seppo Kinnunen on lääketieteen tohtori, joka on työterveyslääkärinä perehtynyt terveellisten asumis- ja työympäristöjen vaatimuksiin. Näissä tutkimuksissa hän törmäsi infrapunasaunojen uskomattomiin terveysvaikutuksiin ja päätti ottaa niistä selvää. Nettisivuiltamme

ladattavissa videoissa on Seppo Kinnusen esitelmä Infrapunasaunojen parantavista vaikutuksista.

Kirjan kirjoittajat Seppo Metsälä ja Helvi Ignatius ovat tuoneet Suomen markkinoille infrapunasaunoja sekä Eestistä että Kiinasta ja nyttemmin laatat ja kalvoratkaisut kiuassaunoihin ovat kotimaista tuotekehitystä ja tuotantoa.

Tämä uusittu ”INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET” tuo uutta tietoa erilaisista mahdollisuuksista toteuttaa oma syvälämpösauna kotona ja tehdä se vaikka omassa kiukaalla varustetussa kotisaunassa. Kirjassa on myös runsaasti kuvia erilaisista toteutuksista asiakkaittemme saunoissa ja lausuntoja käyttäjien kokemuksista.

Antoisia lukuhetkiä terveellisen infrapuna-aiheen parissa. Kun tulee kysyttävää, soita tai mailaa ja otamme selvää ellemm tiedä valmista vastausta. Oppia elämä kaikki.

Seppo Metsälä, puh. 040 312 3221 ja seppo@saunakeskus.fi, skype: saunaseppo. Ekonomi, vientimarkkinoija VI, yrittäjä.

Soita ja sovi koesaunomisesta: Helvi Ignatius, puh. 040 5024 888 Erikoissairaanhoitaja, työterveyshoitaja, terveysasiantuntija.

Koesaunomispaikat Helsingissä ja ympäristössä

Fasantie 120, 02440 Luoma, Kirkkonummi, 3 saunaa, tilat 20:lle

Käpyholvi, Oulunkyläntie 2 A 1 b, Käpylä, Helsinki, 6h sauna, kokoustilat 10:lle

Atomikeidas, Atomitie 1, Helsinki, 8 h sauna, tilat 20:lle.

Juhlalinja – saunabussi, joka tulee tilaamaasi kohteeseen, 4 h sauna, kokous ja karaoketilat 8:lle.

Tule ja vietä mukava saunailta luonamme. Kerromme samalla mielellämme infrapunan terveellisistä vaikutuksista ja mahdollisuuksista toteuttaa unelmiesi terveyssauna.

Miksi meiltä kannattaa kysyä infrapunasaunasta?

Eniten kokemusta erilaisista infrasaunaratkaisuista
Olemme toimittaneet yli 400 syvälämpösaunaa
Vain tyytyväisiä asiakkaita. Tyytyväisyystakuu, 3 kk palautusoikeus
Olemme koesaunottaneet tuhansia ihmisiä yli 50 messuilla

INFRAPUNASAUNAN SALAISUUDET

Olemme kouluttaneet yli 50 jälleenmyyjää

Meillä on laajin toimittajaverkko Suomessa, Virossa, Kiinassa, Saksassa

Valmissaunat mittojesi mukaan tai vakiomittaisina

Infrapunasaunat, -lämmittimet, - laatat ja - kalvot asiakkaan tarpeen mukaan. Suunnitellaan yhdessä hyvin toimiva infrapunasauna

Varusteet valinnan mukaan runsas valikoima testattuja tuotteita

Isot ip-saunat ja yhdistelmäsaunat kuntosaleille ja kylpylöille

Muotolauteet ja tasolauteet, saunapaneelit, kokonaistoimitukset

Mittaus-, kuljetus-, asennuspalvelut avaimet käteen

Nettikaupassamme aina ajankohtaiset tuotteet ja hinnat ja tarjoukset

Lukuvalot ja venekaiuttimet infrapunasaunoihin

Lisätietoja netistä: www.saunakeskus.fi

Varoitus ja vastuusta irtisanoutuminen

Tässä kirjassa annettu informaatio ja ohjeet eivät ole lääketieteellinen diagnoosi, hoito-ohje tai resepti millekään taudille tai huonovointisuudelle. Hae aina ammattiapua sairauteen ennenkuin aloitat saunaterapian. Väärän käytön takia tai elektrolyyttitasapainon menettämisen takia voi tapahtua onnettomuuksia. Kuitenkin saunaterapia on aivan turvallista kun se tehdään ja ohjataan vastuullisesti. Tilaa kirja sähköpostilla osoitteesta: seppo@saunakeskus.fi

Copyright 2010 Seppo Metsälä ja Helvi Ignatius