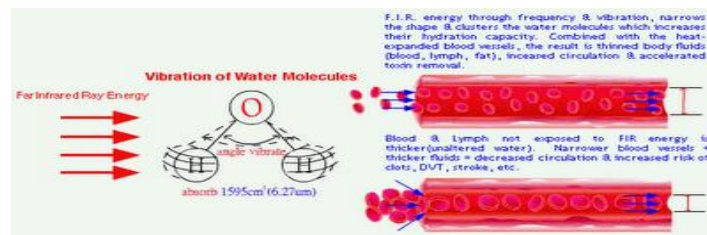


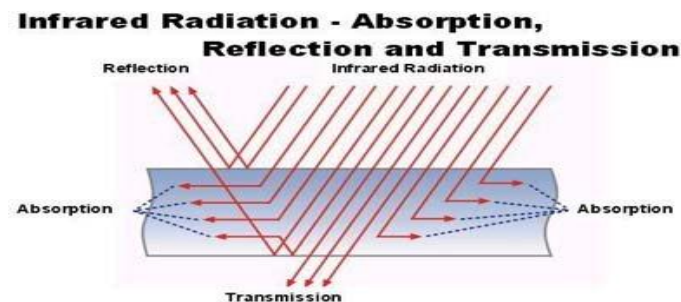
O que são Infravermelhos e como funcionam as saunas?

Quando falamos em infravermelhos estamos a falar numa parte natural do espectro de luz e calor do sol
 O infravermelho é uma radiação electromagnética de um comprimento de onda maior do que a luz visível ao olho humano, mas mais curta que as ondas rádio



A radiação toca directamente o corpo e aquece-o por um processo chamado “conversão” em vez de aquecer o ar à sua volta.

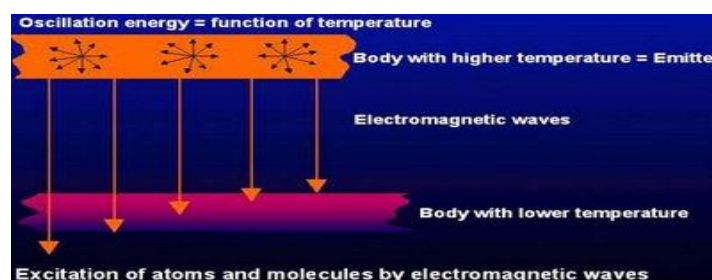
Actuam directamente sobre o corpo ao transformarem-se em calor e têm um efeito termal não só ao nível da pele mas também ao nível dos tecidos e órgãos pela estimulação da corrente sanguínea e pela libertação de toxinas.



As saunas são feitas em madeiras como o pinho nórdico ou o cedro (cedro vermelho aromático) com vários painéis emissores em cerâmica ou carbono.

Quase se pode dizer que poderia funcionar em ambiente aberto já que não funcionam pelo aquecimento do ar nem libertam gases ou vapor, de qualquer modo isso faria com que o corpo arrefecesse antes de começar a transpiração. O facto de se usar uma cabine de sauna convencional permite criar a atmosfera tradicional da sauna e os seus efeitos ao mesmo tempo que se usufrui da terapia dos infravermelhos.

O calor radiante é o mesmo calor do sol mas sem os prejudiciais raios ultravioleta.



Eis uma forma de aumentar a energia, perder peso, reduzir “stress”, desintoxicar o corpo, purificar a pele e estimular o sistema imunitário.

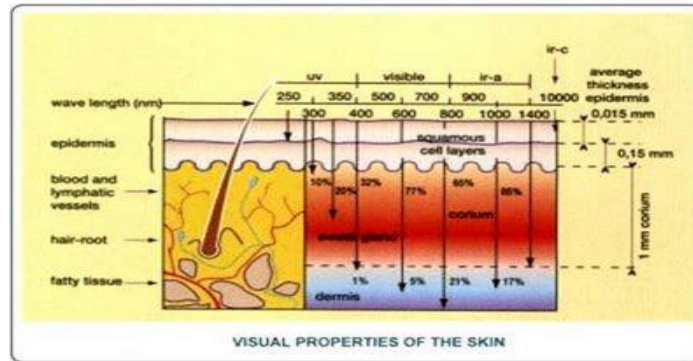
Melhor é que tudo isto num momento de 15 a 30 minutos por dia, com conforto e prazer, podendo aproveitar para escutar música, ler um livro, ou até ver um bom filme em dvd.

O que dizem os estudos sobre as saunas por infravermelhos?

O calor é há muito usado como tratamento natural para imensas doenças, desconfortos e lesões. Agora as saunas por infravermelhos elevam estes princípios permitindo revigorar as actividades celulares de forma imediata, melhorando o metabolismo de forma total.

O calor estimula a vasodilatação dos vasos sanguíneos periféricos levando assim mais oxigénio às articulações e extremidades corporais, relaxando os músculos e apressando assim a cura de feridas, luxações, espasmos e tensões. O aumento da circulação ajuda no tratamento de rupturas musculares e feridas quer pela circulação sanguínea mais forte quer pela libertação das toxinas (na medicina tradicional chinesa a pele é considerada o 3º rim por ser responsável por eliminar até 1/3 dos desperdícios do corpo).

A terapia da sauna permite que a circulação leve grandes quantidades de nutrientes à pele promovendo um tom e uma textura saudável e uma limpeza suave da pele.



A tecnologia as saunas por infravermelhos não só é segura como é benéfica! Desde há muito que são usados tratamentos por infravermelhos por médicos, fisiatras, massagistas, acupuncturistas e outros terapeutas para: artrite, dores musculares, dores das articulações, tensões musculares, tendinites, rupturas, lesões de tendões ou ligamentos, estimulação do sistema imunitário.

Saunas e Perda ou Controlo de Peso: uma sessão de sauna (+- 20 minutos) pode equivaler a correr 10 a 15 km.

Ao contrário de uma corrida, não exige uma saúde de ferro, não provoca dores musculares ou lesões!

Obviamente que a perda de suor é e deve ser reposta pela posterior (ou simultânea) ingestão de líquidos. No entanto para produzir suor o nosso corpo também gasta energia e um simples grama de suor gasta 0,586 kcal para ser produzido. Uma pessoa perde em média 1000 gramas (1 kg) de suor por sessão de sauna o que equivale também a um gasto energético de 586 kcal.

Onde se utiliza a tecnologia de infravermelhos?

O calor por infravermelhos é habitualmente conhecido pelo alívio das dores.

Os profissionais de saúde usam há décadas lâmpadas de infravermelhos para tratamento de lesões musculares e das articulações. A utilização mais conhecida do grande público é talvez a do aquecimento das incubadoras nas maternidades.

Saunas por Infravermelhos VS Sauna Tradicional

As saunas tradicionais usam vários tipos de aquecedores para aquecer pedras ou directamente o ar dentro de uma cabine normalmente feita em madeira.

Numa sauna tradicional a temperatura do ar deve ser entre 76 a 88°C ou até 95°C para utilizações por curtos períodos. O ar demasiado quente não raras vezes causa um enorme desconforto e não raras vezes dá uma sensação de queimar os pulmões e para muitas pessoas é intolerável.

O ar quente faz com que o corpo aqueça e assim comece a suar. Nas saunas com aquecedores por pedras deve ser deitada água sobre as mesmas para libertar vapor. Para os mais ortodoxos das saunas tradicionais ainda há que misturar vodka, óleo de eucaliptos ou ervas aromáticas na água que se deita sobre as pedras, e, ainda há a imagem das vergastadas com ramos de videiro sobre a pele.

A ideia é fazer subir a temperatura rapidamente e depois correr para debaixo de um chuveiro frio, ou saltar para dentro de um lago gelado ou rebolar na neve.

Nas saunas por infravermelhos usam-se painéis de cerâmica ou os novíssimos de carbono para criar as ondas que aquecem o corpo. A temperatura de utilização é dos 43 aos 54°C o que torna não só a experiência muito mais agradável como a quantidade de suor libertada maior já que as sessões podem ser mais longas do que numa sauna tradicional.