

Az infravörös sugárzás jellemzői

Az "infra" latin szó jelentése "alatt". Az "infravörös" szó tehát a fény látható tartományának vörös alatti részét jelöli. Az infravörös egy olyan természetes sugárzás, mellyel nap-mint-nap sokféleképpen találkozunk: a Nap éppúgy bocsát ki infravörös sugarakat, mint pl. egy kandalló vagy egy fürdőszobai hőszugárzó. Amikor az infravörös sugár a bőrünkkel érintkezik, kellemesen meleg érzetünk lesz, ezért sok esetben meleg-sugárzásnak is szokták nevezni. Azonban ez a meleg nem olyan meleg, mint a hagyományos finn szaunáknál. A magas hőmérsékletre érzékenyek is biztonságosan élvezhetik a szaunázás örömeit!

Minden test, amely nulla fok feletti hőmérséklettel rendelkezik - a belsejében vibráló atomoknak köszönhetően - infravörös sugarakat bocsát ki. A napsugárzás a Földünk nélkülözhetetlen sugárzásienergia-forrása. Minden élet elengedhetetlen feltétele. A napsugarak 42%-a az infravörös tartományba esik. Önmagában a napsugárzás viszont akár káros is lehet az emberi szervezetre - gondoljunk csak az UV-sugárzásra, ami ellen krémekkel védjük a bőrünket. Az infravörös fény azonban kétség kívül pozitív hatást gyakorol a bőrre és a szervezetre - ezt használjuk ki az infrasauna használatakor.

Az infravörös tartományok

Az infravörös fényt hullámhossza alapján három tartományra bonthatjuk:

IR-A 780nm - 1400nm közeli infravörös sugárzás

IR-B 1400nm - 3000nm rövid hullámhosszú infravörös sugárzás

IR-C 3000nm - 1millió nm közepes/hosszú hullámhosszú infravörös sugárzás

Ahogy fentebb már írtuk, kisebb mértékben minden tárgy bocsát ki infravörös sugarakat, melyek mind IR-C típusúak. Az emberi test például 5000 nm-ig terjedő hullámhossz-tartományban bocsát ki infravörös sugarakat. A Naptól érkező IR-C sugarakat viszont az atmoszféra teljes egészében kiszűri, így Földünket már csak IR-A és IR-B sugarak érik el. A tárgyak nem csak kibocsátják az infravörös sugarakat, hanem el is nyelik azokat - anyaguktól függően különböző módon.

A különböző típusú fotonok mindössze 5%-a éri el a rájuk jellemző maximális mélységet, az energia nagy része a bőr felsőbb rétegeiben nyelődik el és alakul át hővé. Ebből az is egyértelműen kiderül, attól nem kell attól tartani, hogy az infrasauna felmelegítené és károsítaná - az általában ennél lényegesen mélyebben elhelyezkedő - implantátumokat, fém protéziseket, stb.

A karbonsugárzóval szerelt beltéri Bionwell infrasaunák a fűtőegységek felmelegedést követően kezdik el a az IR-C típusú és kevesebb IR-B típusú infravörös sugarakat szórni. A kerámia- és full spektrum sugárzóval felszerelt kültéri Bionwell infrasauna már a bekapcsolást követően elkezd szórni mind a 3 típusú infravörös sugarat. Az infrasaunáknak általában 15 perces előmelegítési időre van szükségük. A mélyen fekvő szövetekben található nagy mennyiségű víz kiváló vezetőképességének köszönhetően a kibocsátott infravörös sugarak képesek közvetlenül akár négy centiméter mélyen a testbe hatolni. A Bionwell infrasaunák karbonszállai által kibocsátott sugarak kilencvenöt százalékát képes elnyelni a test! Ez a felszíni vagy mélyre ható infravörös sugárzás a melegítő hatását a bőrfelszínen, a bőrben, és mélyen az izomszövetekben és a belső szervekben is kifejti. A szívverés felgyorsul, a pulzusszám megnövekszik. A szívre gyakorolt hatás megegyezik egy kondicionáló

edzés hatásával. Bizonyított, hogy az infrasauna használata edzi a szívet, ugyanis a test csökkenteni akarja a hőmérsékletét, így növeli a pulzusszámot, aktiválja hűtőrendszerét, megindul az izzadás. Egy átlagos kondícióban lévő személy egy infrasaunázás alkalmával körülbelül fél liter izzadságot termel, ami háromszáz kalória (Kcal) elégetésével keletkezik. Az izzadás során számos sav, nátrium, ammónia, nehézfém (ólom, kadmium, nikkel, réz, nátrium) távozik el szervezetünkől. A zsír és a koleszterin az izzadás során a kezelés hatására feloldódik, ezáltal csökken. az infravörös sugarak képesek kiválasztani azt, amit sem a vese, sem a tüdő nem képes. Az egészségünk megóvása érdekében rendkívül fontos, hogy ezek a nehézfémek rendszeresen távozzanak a szervezetünkől.

[Tekintse meg a Bionwell infrasaunákat ide kattintva!](#)