

## ***Vliv infrazáření na tělo***

"Pravidelné saunování infrasytémem je stejně efektivní spalování kalorií jako cvičení - což se objevilo i v časopise americké lékařské asociace," říká Dr.Marek.

Systém infrazáření zajišťuje průnik paprsků do kůže do hloubky cca 5 mm a tím vzniká zahřívací efekt, při kterém teplo proniká hluboko do svalové tkáně a do vnitřních orgánů. Tělo přitom reaguje zvýšením tepové frekvence. Objem potu z infrasauny může být mnohonásobnější než při klasickém cvičení. V této sauně se během jednoho cyklu spálí tolik kalorií jako při běhu od 10 do 15 km, konstatují zahraniční lékařské kapacity.

Infračervený tepelný systém se může také podílet na péči o pokožku, kterou zvláčňuje. Pomáhá při léčbě akné, popálenin, celulitidy. Pro sportovce je ideální k urychlenému doplnění nedostatku kyslíku ve svalech po fyzické zátěži. "Urychluje hojení vymknutých kloubů, podvrtnutí a drobných ran," vysvětluje MUDr.Marek.

Není bez zajímavosti, že infrasaunu snáší lidé co nemají rádi zvýšené teploty v klasických saunách. Zde totiž dochází k efektu již od teplot v kabině 30°C! Ale samozřejmě klidně i přes 60°C.

"V průběhu posledních 25 let japonští a čínští vědci a lékaři intenzivně zkoumali oblast použití infračerveného záření a získali přitom řadu zkušeností. V Japonsku založili lékaři a terapeuti Společnost infračerveného záření a třeba američtí a němečtí lékaři již 25 let používají vysoce rozvinuté formy terapie s infračerveným zářením," uvedl MUDr. Jiří Marek vlastníci v Brně ordinaci a rehabilitační středisko Naprapathy. Japonský akupunktér experimentující s infračervenými paprsky navíc objevil, že infračervené záření dopadající na lidské tělo je důkladně zbavuje všech toxických látek. Když se totiž tuk vylučuje potem, bere s sebou těžké kovy, které nemohou být vylučovány ledvinami a plícemi, ani normálním kondičním cvičením či saunováním v tradičních saunách. Tyto těžké kovy jsou pro nás jedovaté, a proto je důležité, že sauna s infračervenými paprsky pomáhá při jejich likvidaci.

*S použitím informací společnosti DYNTAR a autora: MUDr.J.A. Marek - Studio  
NAPRAPATHY Brno*