# ****Различия между финской сауной и инфракрасной кабиной****

        Тепловые процедуры, а именно глубокий прогрев тела – издревле применяемый способ восстановления, лечения и оздоровления. Пользование баней и сауной – один из традиционных элементов культуры многих народов. Современная жизнь – стремительная и мобильная, и современный человек порой не может позволить себе тратить много времени для поддержания здоровья. Можно сказать, что в этом отношении инфракрасная сауна, или инфракрасная кабина, является тем идеальным средством, которое обеспечивает оптимальный уход за здоровьем, не требующий много времени. Никаким другим способом за столь короткое время нельзя более эффективно позаботиться о своем здоровье.

**1.** Цели процедур конечно во многом схожи, но есть и существенные различия. Парение в бане или сауне - это, прежде всего процесс, некое особое препровождение времени, которое и занимает этого времени очень много. Прежде всего, это процесс подготовки. Прогрев сауны или растопка бани занимает около 2х часов. **Подготовка инфракрасной кабины - 5-10 минут.** Процесс парения с выходами и заходами в парилку, выпиваниями той жидкости, к которой есть привычка (будь то чай или пиво) занимает не меньше трех часов. То есть это занятие практически на половину дня. Поэтому люди, которые любят сауну или баню посещают ее не чаще чем раз в неделю. Не говоря уж о том, что часто для одного сеанса одному человеку просто бывает лениво или некогда топить для себя сауну, а тем более баню. **В инфракрасной кабине достаточно одного захода на 20-40 минут.** Инфракрасной кабиной, установленной в загородном доме или просто в квартире, Вы сможете пользоваться каждый день. То есть основной акцент, который ставят разработчики инфракрасных кабин, это обретение здоровья и душевное расслабление в максимально короткие сроки.
    **2.** Передача тепла в сауне происходит за счет накаленного до 100-140º воздуха. Он прогревает тело через кожу на глубину 3-5 мм. Передача тепла в инфракрасной кабине основана на прогреве тела инфракрасными (тепловыми) лучами, исходящими из специальных излучателей. **Тепловые волны проходят через воздух, не нагревая его, а проникая непосредственно в тело. Благодаря этому достигается прогрев всего организма на глубину 4 см.** при очень мягких условиях - т**емпература в кабине поддерживается на уровне 40 - 60º.** Излучатели сконструированы таким образом, чтобы излучать волны, по частоте очень близкому к натуральному теплу человеческого тела. Этот диапазон называют "Vital Rays" (Лучи жизни).

**3.**  **В составе пота, выделяемого в инфракрасной кабине, содержится приблизительно 80% воды и 20% твердых веществ,** таких как жир, холестерол, токсины, кислоты, шлаки и т.п. (для сравнения: в традиционной сауне пот содержит 95% воды и 5% твердых веществ). Количество пота, выделяемое в течение получаса в инфракрасной кабине с температурой воздуха около 50С, в 2-3 раза больше, чем в традиционной сауне за то же время при температуре воздуха 110 С. Кроме того, температура тела в инфракрасной кабине повышается до 38,5С, имитируя естественную реакцию организма на инфекцию, при этом подавляется жизнедеятельность болезнетворных бактерий и вирусов. После сеанса, тело заряжается энергией и оздоравливается, появляется отличное самочувствие.
     **4.** Сауна наряду с положительным воздействием, имеет и недостатки. Главный из них – высокая температура воздуха. Высокая температура противопоказана пожилым людям, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку значительно увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Поскольку **в ИК кабине нет тепловой нагрузки, оздоровительные процедуры в ней могут принимать дети, пожилые люди, лица, страдающие сосудистыми и нейроциркуляторными заболеваниями.** Более того, применение кабины даже показано при таких состояниях, т. к. тренировка терморегуляции является мощным стимулятором иммунной системы и защитных сил организма.
        Важным преимуществом кабин является **возможность их ежедневного использования,** в то время как сауну рекомендуется посещать не чаще одного раза в неделю.
 **5.**  В сауне происходит нагрев воздуха тепловым излучением каменки. Температура в этом случае достигает 100 – 120 градусов и выше. Соответственно чем больше объем сауны, тем мощнее требуется нагревательный элемент и больше времени на подготовку помещения к приему процедуры. Каменки, используемые в саунах, потребляют много энергии, что предъявляет определенные требования к помещению, электропроводке, силовым кабелям, электроподстанции и т. д. Как правило, для каменки требуется отдельная подводка на 380 В. Установка сауны, требует, обязательного заключения инспектора пожарной охраны. Другим неудобством сауны является то, что каменка находится внутри сауны и занимает полезное пространство, что весьма важно в условиях дефицита площади.
        **Инфракрасную кабину можно установить в квартире, поскольку она подключается к обычной бытовой электросети и для этого не требуется получение дополнительных разрешений и согласований.** Инфракрасная кабина – это современное технологическое решение старой задачи – нагреть организм, поэтому её нельзя противопоставлять традиционным саунам для дома и баням, это совершенно самостоятельная процедура.
     **6.**  Психологическое действие - посещение русской бани или финской сауны является стрессом для организма и нервной системы в целом. Необходимость нахождения в раскаленной атмосфере и повышенной влажности вызывает резкое и сильное возбуждение нервной системы человека. Организм человека вынужден мобилизовать значительные ресурсы на компенсацию влияния внешней среды, поэтому после принятия процедур в традиционных банях или саунах, мы чувствуем упадок сил.
         Полной противоположностью в этом отношении является инфракрасная сауна, мягкая атмосфера которой благоприятно сказывается на психологическом состоянии человека, снимает напряженность, создает ощущение отдыха и комфортности организма. **Посещение ИК сауны дает приятные ощущения и чувство удовольствия, что в конечном итоге также оказывает профилактическое и лечебное действие.**
**Вкратце все различия между саунами и инфракрасными кабинами представлены в таблице:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Инфракрасная кабина** | **Обычная баня/сауна** |
| **Передача тепла** | инф. кр. волны большой длины | горячий воздух |
| **Температура принятия процедур.** | 40-60° С | 80-140°С |
| **Время разогрева** | 5-10 минут | до 2-х часов |
| **Время принятия процедур** | 20-40 минут | 2 - 3 часа (2-3 сеанса по 10-15 минут) |
| **Влажность** | низкая | Высокая/низкая |
| **Потребляемая эл.   мощность** | до 2 кВт (для сравнения - электрический чайник - 2,2 кВт) | более 2 кВт |
| **Эл. напряжение** | 220 В | обычно 380 В |
| **Требования** | Только обычная электрическая розетка | Специальный подвод электроэнергии, вода, вентиляция  |
| **Стоимость эл.энергии** | незначительные | значительные |
| **Место установки** | любое помещение, легко перемещается | фиксированное (специальное помещение, строение) |
| **Установка** | 30-90 минут | до нескольких суток |
| **Ограничения по здоровью** | низкие | высокие |

 **Mybassein.ru**