### ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ИНФРАКРАСНОГО ТЕПЛА!!!

Исследования свойств инфракрасных кабин проводили и проводят научные медицинские лаборатории США и Японии. В результате совместных усилий, они достоверно подтвердили эффективное лечебное воздействие в следующих областях:

### ****Проблемы излишнего веса****

### Когда Вы расслабляетесь в мягком тепле ИК, ваше тело на самом деле активно работает, вырабатывая пот, перекачивая кровь, и сжигая калории. Использование инфракрасной кабины ведет к возрастанию потребления энергии, в том числе и на потоотделение, которое сжигает калории (от 500 до 2400 ккал за сеанс). Выработка 1 г пота требует 0,586 ккал. Следовательно, регулярное использование кабины может помочь Вам сбалансировать вес. За один сеанс можно похудеть  до 1 кг веса. В то время как вес от потери воды может быть восстановлен регидрацией, калории не будут потребляться.

**Калории, которые сжигает человек в течение 30 минут упражнений:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта**  | **ккал** |
| **Марафонский бег** | **593** |
| **Плавание**  | **300** |
| **Бег трусцой** | **300** |
| **Теннис** | **265** |
| **Езда на велосипеде**  | **225** |
| **Гольф** | **150** |
| **Ходьба** | **150** |
| **Боулинг** | **120** |

Итак, Вы теряете вес, а не только воду.

**Инфракрасная сауна - это лучшее средство для похудения!**

### Целлюлит      Целлюлит представляет собой желеобразную субстанцию, состоящую из накоплений воды, жиров, вредных веществ и отходов, произведенных естественными процессами организма. Инфракрасные волны могут восстановить естественный баланс кожи и создать возможность выведения данных веществ из организма в виде пота.

**Улучшение кожи.**

Активизация циркуляции крови в кожном покрове под воздействием проникающего инфракрасного излучения приводит к расширению и очищению пор кожи. Удаляются отмершие клетки, кожа становится гладкой, упругой и эластичной. В результате обильного потоотделения, раскрываются даже те поры, которые не работали много лет. Происходит очистка кожи, необходимая для проведения косметических процедур. Устраняется ряд накожных заболеваний:

* **угри:  прыщи; открываются поры, устраняется излишек кожного сала;**
* **крапивница: улучшение состояния;**
* **перхоть;**
* **дополнение к любой антицеллюлитной программе;**
* **ожоговые раны: заживление рубцов, уменьшение боли;**
* **солнечные ожоги: уменьшение боли и лечебное воздействие;**
* **обморожения;**
* **ранения: ускоренное заживление, уменьшение количества рубцов;**
* **снижается уровень неприятных запахов, выделяемых кожей: улучшение состояния, благодаря улучшенной функции кожи;**
* **псориаз: превосходные результаты при псориазе;**
* **экземы: залечиваются экземы, улучшение состояния;**
* **прямой разогрев мышц в инфракрасной кабине позволяет обходиться без разогревающих мазей при проведении массажа.**

Инфракрасные волны активно воздействуют на процесс обеспечения кожи кровью и увеличивают его интенсивность, а это является основной предпосылкой для сохранения кожи красивой, молодой и нежной. Благодаря глубинному проникновению и удалению отмерших клеток и загрязнений, кожа приобретает жизненную силу и блеск. Исчезает шероховатость кожи, улучшается ее эластичность, кожа становится гладкой и нежной.       Улучшается цвет лица, разглаживаются морщины, кожа выглядит моложе.

**Расслабление мышц**

Целительное свойство ИК, глубочайшее проникновение тепла тонизирует тело, действительно помогают усталым, ноющим мышцам, снимая с них напряжение. Повышенная циркуляция крови, улучшает питание мускулов, резко повышает снабжение тканей кислородом. Это способствует освобождению мышц от шлаков, делает их более эластичными.

**Успокоение боли**

Инфракрасное тепло снижает боль. С уменьшением напряжения в мышцах снижаются ишиасные боли; тепло помогает бороться с этим circulus virtuosus. Тепло уменьшает боли как у нервных корешков, так и в близлежащих тканях. В стоматологических исследованиях данный феномен упоминается, как обезболивающее средство. Тепло стимулирует уменьшение производства эндорфинов.
      Глубокий прогрев с помощью ИК расширяет периферийные кровяные сосуды, давая облегчение мышечной боли и заживление повреждений в мягких тканях. Возрастающая циркуляция крови выносит отходы метаболических процессов и доставляет обогащенную кислородом кровь к испытывающим дефицит кислорода мышцам так, что они восстанавливаются быстрее. Мышцы расслабляются легче при прогреве тканей, становятся более гибкими и эластичными.

**Кровообращение** Прогревание тела инфракрасными волнами в ИК кабине расширяет сосуды стимулируя улучшение циркуляции крови, особенно в периферийных областях и капиллярах. Регулярные сеансы в ИК сауне оказываются эффективным средством устранения таких недугов, как, например, недостаточная циркуляция крови в конечностях ("холодные ноги", характерные для пожилых людей).
        Перечисленные далее недомогания могут быть связаны с недостаточным кровообращением, улучшить которое можно путем воздействия инфракрасных волн: артрит, нервное напряжение, воспаление нерва, быстрое переутомление, sciatica, диабет, боли в рубцах, боли в спине, заболевания мышц, ревматизм, менструальные боли, нарушения деятельности желудка, варикозное расширение вен, заболевания системы кровообращения, послеоперационные отеки.
      Кроме того, известны и другие результаты, достигнутые благодаря терапии инфракрасных волн:

* **пониженное кровяное давление:**
* **повышение давления благодаря регулярному стимулированию кровообращения;**
* **ухудшение памяти: быстро достигается улучшение состояния;**

**Снятие стресса и усталости**

Возможно, наиболее очевидным применением Вашей кабины станет простое расслабление, которое смоет с Вас напряжение и стресс городской жизни. Всего несколько минут в мягком тепле Вашей ИК дадут Вам эффект общего массажа, успокаивая натянутые нервы и напряженные мышцы. Вы почувствуете себя помолодевшим и обновленным, восстановившим душевные и физические силы.

**При нарушениях сердечно-сосудистой деятельности**

Как известно такие заболевания как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, часто приводящая к инфаркту миокарда, чрезвычайно распространены и являются основной причиной приводящей к инвалидности людей. Многолетний опыт работы с этим контингентом больных методами физических тренировок, различными лекарственными средствами приводит к положительным результатам ни у всех. Вообще в медицине не существует методов лечения ни при одном заболевании, когда эффект был бы 100%. Инфракрасные кабины значительно расширили эти возможности. При полнейшей безвредности они оказывают великолепный эффект у больных не только с **повышенным давлением**, а также при очень распространённых ныне **нейроциркуляторных дистониях, когда давление колеблется в низких пределах. Эти больные страдают периодическими головными болями, нарушениями сна, умственной работоспособности, раздражительностью, склонностью к аритмичному сердцебиению.** При всех этих состояниях прекрасный эффект оказывают инфракрасные ванны. Связано это не только с благотворным воздействием глубокого прогрева тканей инфракрасной ванной, но и с тренирующим действием постепенно повышаемой от процедуры к процедуре температуры воздуха, хотя, как это ни странно в обычной жизни эти больные плохо переносят жару, духоту и пребывание в замкнутом пространстве. При приёме ванн этим больным врачом назначается невысокая температура воздуха от 50 до 55 градусов при времени до 25-30 минут за одну процедуру с постепенным повышением, но не более 60 градусов и 35-40 минут за один сеанс.
Это касается и больных с **ишемической болезнью сердца** - именно такой режим не вызывает большого увеличения работы сердца, а только в небольших пределах усиливает кровоток в сосудистой системе, улучшая обменные процессы и в больной сердечной мышце, весьма значительно облегчая и улучшая её работу.
      Китайские медики отмечают превосходные результаты при лечении последствий инфаркта.
Регулярный приём процедур в Инфракрасной кабине помогает уменьшить уровень **холестерина в крови,** а это, в свою очередь, значительно уменьшает риск заболеваний сердца (инфаркт, заболевания коронарных сосудов и т.п.). **Итак, важное обстоятельство, которое надо усвоить больным, особенно с колебаниями кровяного давления - инфракрасные ванны обладают выраженным нормализующим влиянием на давление - повышенное снижают, сниженное повышают и не изменяют нормальное давление в кровеносных сосудах.** С успехом лечится инфракрасными ваннами: расширение вен нижних конечностей или варикозная болезнь. Уже после 8-10 процедуры уменьшается усталость, боли в ногах, резко идёт на спад отёчность, прекращается зуд кожных покровов. Для поддержания тонуса вен после 10 процедур рекомендуется приём хотя бы 2 процедур в неделю в течение длительного времени для закрепления полученного эффекта. При наличии трофических язв инфраванны не противопоказаны.
       Опыт показывает, что после 10-15 ежедневных процедур, подключение активного двигательного режима (бассейн или ходьба) и медицинского массажа чрезвычайно увеличивает эффективность инфракрасных ванн. Особенно это касается людей с гипертонической болезнью, варикозной болезнью (кстати, при варикозе нельзя долго стоять и сидеть, а ходить и плавать надо как можно больше) и вегетососудистой дистонии. Как дополнительный эффект можно отметить, что в процессе расширения сосудов, происходит тренировка отвечающих за этот процесс мышц, в результате - стенки сосудов становятся более подвижными и эластичными. Уменьшаются негативные последствия варикозного расширения вен, улучшается циркуляция крови особенно в периферийных областях и капиллярах.
       Многие из тех, кто занимается бегом, делают это для укрепления сердечно-сосудистой системы, а не для строительства больших мускулов ног. Регулярное пользование ИК может создать аналогичную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. По мере того, как Ваше тело увеличивает производство пота, чтобы охладить себя, Ваше сердце работает все активнее для усиления циркуляции крови, сравнимое по эффекту с продолжительными физическими упражнениями. Пульс, кровообращение и обмен веществ увеличиваются, в то время как диастолическое давление крови падает, что улучшает общее сердечно-сосудистое состояние.

**Заболевания почек**

Мощное потоотделение освобождает тело от токсинов и шлаков, уменьшая тем самым нагрузку на почки. Это помогает уменьшить связанные с нарушением их работы проблемы, например - распухание лодыжек и т.п.

 **Дыхательная система**

Следующая группа болезней - хронические неспецифические заболевания дыхательной системы - бронхиты, бронхиальная астма, хронические пневмонии, эмфизема лёгких, пневмосклероз, в т.ч. и у больных с затруднённым отделением мокроты. Страдает этим много людей, особенно курильщики. Режим приёма инфраванн для этой категории больных - постепенное увеличение температуры воздуха от 40 до 70 гр. и времени от 20 до 40 мин. В зимнее время года рекомендуется принимать инфракрасные ванны с доставкой домой автотранспортом, чтобы избежать контрастного воздействия холодного уличного воздуха.

**Нарушения пищеварения**

Очень эффективно влияют ванны на гастрит и на заживление язвы желудка или двенадцатиперстной кишки в состоянии ремиссии. При этом надо помнить, что для полного эффекта необходимо наладить нормальное питание. Устраняется ряд нарушений пищеварения, уменьшается метеоризм, холецистит, стимулируется работа толстого кишечника.
       Тюбаж с применением инфракрасной ванны делается один раз в 3-4 дня, а в дни без тюбажа в кабине время увеличивается до 35мин. Всего надо принять 15 процедур - на это приходится 3-4 тюбажа. Затем тюбаж делается один раз в 5-7 дней и инфраванна принимается накануне и в день тюбажа. Опыт показывает, что именно инфракрасные ванны увеличивают эффективность тюбажа.

**Желчный пузырь**

Застойный жёлчный пузырь приводит к атонии и дискинезии жёлчных путей. Часто эти лица страдают запорами. Если ещё нет камней крупных размеров - великолепным средством лечения являются тюбажи в сочетании с инфракрасными ваннами. Для этого на ночь заваривают на 0,5 литра кипятка 3-4 столовых ложки расколотых пополам плодов шиповника в термосе. Утром натощак растворяют две столовые ложки аптечного сорбита и выпивают, через 20 мин. допить остальной шиповник и отправляться в инфракрасную кабину. Режим процедуры при температуре 55-60 градусов 25 мин. Затем поспешить домой, так как обычно через 2 часа после приёма сорбита наступает массивное опорожнение кишечника.

**Простудные заболевания**

Прием процедур в инфракрасных кабинах увеличивает сопротивляемость организма инфекциям и сдерживает процесс размножения вирусов. Вирусы и бактерии становятся вялыми, ослабевают или погибают совсем. Количество белых кровяных телец в Вашем организме значительно увеличивается. Они вступают в борьбу с инфекцией и помогают предотвратить **простуду или грипп**.
      Следовательно, регулярные сеансы не только позволяют избегать простудных заболеваний, но и могут помочь бороться с этими болезнями едва они начались, сокращая время выздоровления. Кроме того, гораздо эффективнее излечиваются заболевания, для которых традиционно применяется прогревание организма - бронхиты, пневмония, насморк и т.п.

**Ухо, горло, нос**

Инфракрасное излучение может быть использовано в качестве средства лечения хронического воспаления среднего ухо и горла, помогает бороться с кровотечением из носа.

**Травмы и послеоперационный период**

Человеческий организм - самовосстанавливающаяся система. Процесс восстановления после механических повреждений состоит из 2-х этапов: доставка "стройматериалов" к месту "ремонта" поврежденных мест и сам процесс "ремонта". За счет ускорения метаболического обмена, время обоих этапов существенно сокращается, что ведет к ускоренному заживлению ран, ушибов, травм, переломов, рассасыванию гематом. Существенно сокращается реабилитационный период после хирургических операций (кроме случаев имплантирования искусственных материалов) и ранений.

**Расстройства нервной системы**

Сеансы в инфракрасной кабине успокаивающе действуют на Вашу нервную систему, мягкая атмосфера 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 ИК устраняя бессонницу, стресс, нервозность, нервный тик.

**Иммунная система**

Метод глубинного проникновения инфракрасных волн можно сравнить с реакцией организма на лихорадочное состояние. Благодаря этой реакции организм приобретает способность бороться с бактериями и вирусами, затормаживать темпы их размножения и в то же время увеличивать количество лейкоцитов, борющихся с инфекционными болезнями. Еще 2000 лет назад врач Paemendidеs сказал: “Дайте мне возможность вызвать лихорадку, и я вылечу любую болезнь”.
       Во время сеанса в ИК кабине в крови увеличивается содержание гемоглобина, а также эритроцитов, снабжающих органы кислородом. Иммунная система станет работать эффективней, повысится сопротивляемость организма болезням.
       В комбинации с удалением токсинов и шлаков, вызванном обильным потоотделением, это укрепляет Ваше здоровье и повышает сопротивляемость болезням.
       Стабилизируется работа иммунной системы, повышается общая сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию внешней среды, стабилизируется обмен веществ, уменьшается анемия, улучшается работа клеток тела. Инфракрасные волны компенсируют неблагоприятное воздействие ультрафиолетовых лучей и являются единственным антидотом от солнечных ожогов.

**Очистка тела, вывод токсинов и шлаков.**
       Возрастающая циркуляция крови стимулирует потовые железы активнее выводить токсины и шлаки. Ежедневное потоотделение может помочь вывести яды из тела, так как с потом выделяются потенциально канцерогенные тяжелые металлы (свинец, ртуть, цинк, никель, кадмий), а также жир, спирт, никотин, натрий, серная кислота, холестерол и т. д.. Исследователи утверждают, что при регулярном использовании инфракрасных кабин, выводятся даже соли тяжелых металлов.

**Облегчение при болях мышц и неподвижности суставов.**
       В Европе широко применяется тепло-лучевая терапия для облегчения состояния пациентов, страдающих многими формами артрита. Инфракрасные волны дают положительный эффект для мышц и суставов, устраняя такие проблемы, как судороги, артритные боли, особенно в плечах и верхнем плечевом поясе, мышечные боли, менструальные боли, ревматизм, радикулит и боль в различных органах. Кроме того, доказана эффективность ее применения при лечении растяжений, невралгии, бурсите, мышечных судорогах, неподвижности суставов и многих других заболеваниях опорно-двигательной системы. Значительная часть неподвижности и болей, которые приходят с возрастом, заметно уменьшается или вообще проходит.
       Японские врачи сообщают о своих достижениях: благодаря системе инфракрасного излучения достигнуты превосходные результаты, ускорившие процесс выздоровления при следующих заболеваниях, протекающих в тяжелой форме: **артрит, ревматический артрит, спазмы мышц, боли в спине, спайка, растяжения мышц, компрессионные переломы, повторный посттравматический шок, ревматизм и бурсит**. Д-р Masao Nakumara из клиники “O&P Medical Clinic” (Япония) достиг отличных результатов, применяя систему инфракрасного излучения при лечении sciatica, синдрома менопаузы, артрита, неподвижности плеча, бессонницы, ревматизма, угрей, нарушения пищеварения и заболеваний уха. В современной медицинской практике инфракрасное тепло используется для лечения растяжений, отеков, тугоподвижности, бурсита, заболеваний сосудов, артрита и мышечных болей (источник: научно-техническая энциклопедия “Mc Graw/Hill”).Инфракрасное тепло помогает бороться с тугоподвижностью конечностей. При прогреве до 45°C подвижность пальцев увеличилась на 20 %. Аналогичной является реакция других тугоподвижных суставов и соединительной ткани.
        Оптимальным режимом при заболеваниях суставов является температура инфраванны с 60 до 70 градусов и время от 25 до 35 мин. В кабине надо расположиться так, чтобы больной сустав находился непосредственно перед излучателем. Наиболее труднодоступным является для воздействия тазобедренный сустав из-за обилия мягких тканей. Поэтому для воздействия на него необходимо сидеть боком к излучателю, расположенному за спиной пациента. Минимальное количество процедур - 10 сеансов, а для лиц с артрозом тазобедренного сустава - 15-20, но уже через день, особенно при хорошем эффекте. То же касается лиц с избыточной массой тела. Необходимо подчеркнуть, что эффективность лечения инфракрасными ваннами тем выше, чем раньше начато лечение - это непреложный залог успеха. В более запущенных случаях обязательно применение ондропротекторов - веществ оживляющих хрящ. Их надо сочетать с применением ванн.

При лечении остеохондроза, особенно в запущенных случаях инфракрасные ванны необходимо сочетать со специальным лечением в отделении реабилитации врачебно-физкультурного диспансера, особенно в случаях корешковых расстройств. Это значительно повышает эффективность лечения.

**Расслабление мышц**

Целительное свойство ИК, глубочайшее проникновение тепла тонизирует тело, действительно помогают усталым, ноющим мышцам, снимая с них напряжение. Повышенная циркуляция крови. улучшает питание мускулов, резко повышает снабжение тканей кислородом. Это способствует освобождению мышц от шлаков, делает их более эластичными.