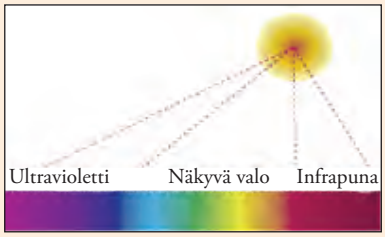
LUXUS Infrasaunat - Luksusta elämään

Koe virkistävä rentoutuminen ja nautinto LUXUS-saunamme pehmeässä lämmössä. LUXUS-sauna tarjoaa puitteet täydelliselle rentoutumiselle: lue, nauti mielimusiikistasi tai kuuntele vain itseäsi, ja anna lämmön helliä ja hoitaa. Vaikkapa päivittäin – terveellisesti ja vaivattomasti. Se on varsinainen lämmön keidas.

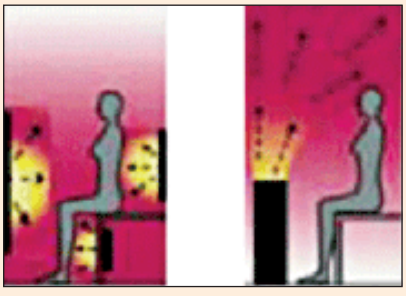
Infrapunalämpö
Lämpösäteily on valtaosin infrapunasäteilyä, jota myös ihmiskeho säteilee. Infrapunasäteily määritellään yleensä aallonpituuden perusteella. On lyhyt, keskipitkä ja pitkä aallonpituusalue.
Ihmisen säteilemä aallonpituus on pitkäaaltoista 3-50 mikrometriä, keskiarvo on n. 9 µm. Infrapunasaunoissa käytetään juuri tuota ihmiselle luontaista pitkäaaltoista aallonpituusaluetta.



Infrapuna-aallot ovat heti näkyvän valon vieressä.

Vanha keksintö
Infrapunalämpöä on käytetty lääketieteellisiin tarkoituksiin jo 1960-luvulta. Tuolloin japanilainen Dr. Ishikawa kehitti ensimmäisen mallin infrapuna"saunasta". Mm. Yhdysvalloissa infrapunasaunat ovat olleet suosiossa jo 1980-luvun alusta. Suomessa ne ovat nousseet suurempaan tietoisuuteen vasta 2000-luvulla.

Lämpö tuntuu hyvälle
Samoin kuin uunin lämpö, auringon säteily tai vaikkapa lapsen saama äidinsylin lämpö ovat meille tuttuja tuntemuksia. Niin myös infrapunasaunan tuottama lämpö tuntuu miellyttävälle ja hyvälle. Saunassa olevat matalalämpösäteilijät tuottavat ihmisen oman säteilyn alueella olevaa lämpösäteilyä, joten syntyvästä säteilystä noin 90 % imeytyy kehoon.



Infrasauna Tavallinen sauna

Kuva esittää infrasaunan ja tavallisen saunan lämpösäteilyn eroa.

Infrapunasauna puhdistaa kehoa
Infrapunasäteily saa ihon lämpenemään, ja pintaverenkierto aktivoituu pyrkien jäähdyttämään kehoa. Jos verenkierron jäähdyttävä vaikutus ei ole riittävä, iholle alkaa muodostua hikeä. Hien tarkoituksena on lisätä haihtumisen avulla kehon jäähtymistä. Tutkimuksissa on todettu lisääntyvän aineenvaihdunnan ja hikoilun vaikuttavan kehoa puhdistavasti.

Saunojalta kuluu energiaa
Hikoilun ja kaloreiden välinen yhteys käy ilmi esim. julkaisussa Textbook of Medical Physiology, Arthur C. Guyton ja John E. Hall: ”1 g hikeä tarvitsee 0,586 kcal”. Hikoilu on yksi tehokas tapa kuluttaa energiaa. Tässä mielessä puolen tunnin saunominen vastaa 3,5-5 km:n kävelyä.

Tutkittuja vaikutuksia
Lukemattomat tutkimukset (esim. The Institute of Warmth and Immune Therapy IWIT, Wien) osoittavat, että infrapunalämmöllä on mm. seuraavanlaisia vaikutuksia:
- tehostaa immuunijärjestelmää
- parantaa verenkiertoa
- on hyväksi monissa ihosairauksissa (akne, psoriasis)
- lievittää kroonisia tulehduksia
- helpottaa lihasjännityksiä ja nivelkipuja
- vaikuttaa myönteisesti unihäiriöihin
- lievittää fibromyalgiaoireita
- nopeuttaa paranemista urheilu- ja lihasvammoista.

Käytetään päivittäin
Infrapunasaunaa voidaan käyttää ja jopa suositellaan käytettäväksi päivittäin. Saunominen virkistää kehoa ja mieltä. Mikäli ”koneistosi” käynnistyy aamuisin hitaasti, aloita päiväsi piristävällä saunatuokiolla. Työpäivän päätteeksi tai liikuntasuorituksen jälkeen rentoudu saunan hyvässä lämmössä.

Edullinen käyttää
Infrapunasaunan käyttökustannukset ovat alhaiset – vain kolmasosa sähkösaunan kustannuksista. Normaali käyttöaika esilämmityksineen on n. 45 minuuttia. 2,0 kW teholla sähköä kuluu n. 1,5 kWh, eli rahassa noin 0,20 €.

Infrasaunan käyttö
Ennen saunomista kannattaa odottaa 5-10 minuuttia saunan lämpenemistä. Ideaali lämpötila on 45-55 astetta. Saunan istuin ja lattia on hyvä suojata pyyhkeillä.
Saunomisen jälkeen kannattaa odottaa n. 5 minuuttia, niin että kehon lämpö tasaantuu, ja sen jälkeen peseytyä ihonlämpöisessä vedessä.
Hikoilun myötä syntyvä mineraalivaje on hyvä pyrkiä tasaamaan esim. hedelmäjuomilla. Yleinen suositus on, että vettä kannattaa juoda ennen ja jälkeen saunomisen, ja mielellään myös saunomisen aikana.
Saunominen kestää n. 30 minuuttia, mutta ihanteellinen aika ja lämpötila ovat yksilöllisiä.
Infrakylpyjä on turvallista ottaa säännöllisesti päivittäin.

Käytön rajoituksia
Infrapunasaunan käyttöä ei suositella raskaana oleville, pienille lapsille eikä henkilöille, joilla on sydämentahdistin. Henkilöiden, joilla on tekoniveliä, metallilevyjä tai muita kirurgisia implantteja (esim. silikoni) on syytä keskustella lääkärin kanssa infrapunasaunan käytöstä.

Helppo asentaa ja turvallinen
LUXUS-sauna on helppo ja nopea asentaa. Selkeän suomenkielisen käyttöohjeen kanssa se onnistuu myös kotivoimin. Saunan voi asentaa mihin tahansa kuivaan tilaan. Ei tarvita rakennuslupaa, viemäröintiä, ilmastointia eikä erillisiä sähköasennuksia. LUXUS-saunat ovat CE-hyväksyttyjä, ja niillä on kahden vuoden takuu.
Koska saunat ovat pitkäikäisiä, olemme varautuneet toimittamaan tarvittavia kuluvia ja rikkoutuvia osia varaosina.