

Las saunas tradicionales del pasado se basaban en el mantenimiento de temperaturas muy altas por salpicaduras de agua sobre piedras calientes. Hoy en día, saunas modernas, mejor conocidas como las saunas del infrarrojo lejano, rodean al usuario con paneles de calor infrarrojo lejano. Estos paneles son más eficaces para calentar su núcleo y se pueden conectar a cualquier enchufe de pared en su casa. Con viajes menos frecuentes a la consulta del médico y sólo un adicional de \$ 4.00 por mes a su factura de electricidad, saunas de infrarrojos se han convertido rápidamente en una opción estándar en la compra de una nueva casa o la actualización a su casa ya existente. Los beneficios para la salud y la investigación están creciendo todos los días. Aquí están los 10 mejores beneficios

que nuestra investigación ha encontrado:

### *1) A PERDER PESO*

La pérdida de peso es una de las ventajas de utilizar un FIR (infrarrojo lejano) sauna cada día por sólo 20 a 40 minutos. Fat se convierte en soluble en agua a una temperatura de 100 ° F antes de que comience a disolverse y entrar en el torrente sanguíneo para ser eliminado del cuerpo. En una sauna de abeto, la grasa se elimina a través del sudor. Muchas personas que han intentado sin éxito la pérdida de peso a través de dietas convencionales estarán satisfechos con los resultados de la quema de grasa de una sauna de abeto. A menudo, la incapacidad para perder peso está asociado con toxicidad química. A medida que estas toxinas se eliminan del cuerpo durante el

uso de la sauna FIR, pérdida de peso sigue naturalmente. saunas FIR son la única manera natural y saludable para quemar calorías sin hacer ejercicio

El uso de una sauna FIR tiene un efecto acumulativo en el cuerpo.; que el uso diario aumenta sus beneficios. Su primera experiencia en una sauna de abeto será una agradable. Después de varios días y luego semanas, la desintoxicación, pérdida de peso, construcción inmunológico y otros beneficios aumentarán drásticamente. Uno debe experimentar este efecto acumulativo de entender por completo.

“Suponiendo que se tiene una sauna de 30 minutos, algunas comparaciones interesantes se pueden hacer. Dos de los ejercicios de gasto calórico más altos son el remo y correr maratones. Pico de salida en

una máquina de remo o durante un maratón quema alrededor de 600 calorías en 30 minutos. una sauna de infrarrojos puede mejorar esto desde “sólo un poco” hasta un 250 por ciento por la quema de 900 a 2400 calorías en el mismo período de tiempo. una sesión de sauna solo puede simular el consumo de energía igual a la que gastó en un plazo de 6-9 milla “. ~ Aaron M. Flickstein

## 2) *CARDIOVASCULAR*

infrarrojo lejano fortalece el sistema cardiovascular, causando un aumento en la frecuencia cardíaca, gasto cardíaco y la disminución de la presión arterial diastólica. Muchas personas que están atados a una silla de ruedas se han beneficiado en gran medida por conseguir un entrenamiento cardiovascular sin tener

que abandonar su hogar. El flujo de sangre durante una sesión de sauna se informó a levantarse de una normal de 5-7 litros al minuto para hasta 13 litros al minuto. Esta beneficiosa “entrenamiento corazón” conduce a la formación y acondicionamiento efectos cardiovasculares deseados.

La investigación médica confirma el uso de una sauna proporciona el acondicionamiento cardiovascular como funciona el cuerpo para enfriarse. Esto da como resultado aumentos sustanciales en la frecuencia cardíaca, gasto cardíaco y la tasa metabólica. Una amplia investigación por la NASA en la década de 1980 llevó a la conclusión de que la estimulación del infrarrojo lejano sería la forma ideal para mantener el acondicionamiento

cardiovascular en los astronautas estadounidenses durante los vuelos espaciales de largo.

### 3) *DETOXIFICACION*

infrarrojo lejano es excelente para la desintoxicación de su cuerpo, tanto interna como externamente. Los científicos en Japón informan de que en el tratamiento FIR de los vasos capilares obstruidos, el calor se expande los capilares y luego inicia el comienzo de un proceso para disolver toxinas ocultos. Infrarrojo lejano promueve con ello la eliminación de las grasas, productos químicos y toxinas de la sangre: Los venenos, metales pesados cancerígenos - sustancias tóxicas del procesamiento de alimentos - el ácido láctico, los ácidos grasos libres, y la grasa subcutánea asociada con el envejecimiento y la fatiga -

el exceso de sodio asociado a la hipertensión – y ácido úrico que causa dolor. Por otra parte, si se activan las glándulas sebáceas, cosméticos acumulados en los poros pueden ser eliminados a través de la piel (sudoríparas y sebáceas glándulas) en lugar de por los riñones. Puesto que el calor infrarrojo es capaz de penetrar en el interior de su cuerpo hasta dos pulgadas, que se sudar hasta tres veces más que las saunas tradicionales del pasado el resultado:.. Estas toxinas desagradables dentro de su cuerpo que le hacen sentirse enfermo, cansado, y hacer que tome en peso son eliminado. Con una sauna de infrarrojos hasta un 300% más cancerígenos metales pesados, sodio, colesterol, la nicotina y el alcohol son eliminados que con una sauna de tipo



estándar.

*4) fortalecer su sistema inmunológico*  
infrarrojo lejano fortalece la inmunidad mediante la estimulación de la producción aumentada de glóbulos blancos (leucocitos) en la médula ósea y las células T asesinas por el timo. Esto se ha demostrado que aumentan la capacidad del cuerpo para combatir las bacterias, los resfriados, gripes y otras enfermedades.

Otra forma de infrarrojo lejano saunas tienen un efecto positivo en el aumento de su inmunidad es mediante la creación de una “fiebre artificial”. La fiebre es una respuesta de curación natural del cuerpo. La función del sistema inmunológico se aumenta de forma natural durante la fiebre, mientras que el crecimiento de virus y bacterias se hace más lenta, lo que debilita



su control. Esto ayuda al cuerpo a defenderse de los organismos invasores. Un tratamiento térmico FIR en las primeras etapas de un resfriado o la gripe ha sido conocido para detener la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas. Muchos profesionales de la salud utilizan FIR como un método para la eliminación de toxinas asesinas inmunes del cuerpo.

“Sólo quería escribir y darle una actualización de la sauna compramos de que el otoño pasado. Usted puede recordar que estaba experimentar infecciones crónicas de los senos durante más de 18 meses. Estas infecciones fueron provocados por enfermarse una y otra vez. no importa cuánto CI vitamina tomó, o Airborne bebí yo no era capaz de agitar el “resfriado común”. la tensión constante y el estrés en

mi cuerpo trajo mi inmunidad a nada y me expuso a casi todo lo que hay. he estado usando mi Sauna infrarrojo para sólo seis meses, en combinación con un vegetal jugo al día. Nunca lo hubiera creído si no lo hubiera hecho experimentado. Navidad llegó y se fue, mis hijos han estado enfermos, mi marido ha estado enfermo y no tengo. siento mi energía regresando y yo ya no estoy preocupado por la captura de los gérmenes en el carrito de la compra o el baño público. tiene Han pasado seis meses y no hay frío sólo quería darle las gracias.; Me gustaría que se han encontrado su tienda sauna antes de todas mis visitas al médico "God Bless -. Heather Deevorse

### *5) RHEUMATOID ARTRITIS*

Un estudio de casos reportados en Alemania trabajado con una mujer de 72

años que tenía un caso severo de la artritis reumatoide secundaria a la fiebre reumática aguda. Se había llegado a su límite tóxico de las sales de oro y su velocidad de sedimentación globular (VSG) era todavía 126. Después de usar una sauna de infrarrojos por menos 4 meses, su ESR se había reducido a 12.

un jugador profesional de béisbol de los Yankees tuvo que hacerse a sí mismo fuera del juego después de 2 entradas por el dolor artrítico. con un contrato que se avecina y la perspectiva de pasar de jugar 2 entradas a 0 su fisioterapeuta lo pusieron en 60 minutos al día las sesiones de sauna de infrarrojos. Dentro de los 3 meses fue capaz de completar 6 entradas de lanzar con el dolor mínimo y sin medicamentos recetados.

## 6) CÁNCER *TERAPIA*

el cáncer no puede sobrevivir en un ambiente de temperaturas de más de 42 grados centígrados (107,6 grados Fahrenheit). Además de sus efectos de desintoxicación, el calor infrarrojo lejano en realidad ayuda a eliminar las células cancerosas, a aumentar la eficacia de la quimioterapia y reducir los efectos secundarios de las terapias convencionales. Al mismo tiempo, se aumenta la capacidad de regeneración del cuerpo y disminuye el dolor mediante el aumento de la circulación, que hace que sea beneficioso en el tratamiento de otra condición, como la artritis, mala circulación gota. La neuralgia y la función nerviosa anormal. En un estudio de cáncer por la Sociedad Europea de Oncología hipertermales que se

examinaron las tasas de supervivencia a 5 años de los pacientes con melanoma maligno, el 28 por ciento de las personas que se sometieron a radiación sólo sobrevivieron cinco años. De los que se combina la radiación y el tratamiento de terapia de sauna de infrarrojos una vez al día, el 46 por ciento sobrevivió. Ninguno de los grupos hizo ningún otras terapias holísticas.

Otro estudio realizado en el Hospital St. George en Bad Aibling, Alemania participan pacientes con cáncer ovárico en etapa tardía que habían sido sometidos previamente a la quimioterapia. Usando una combinación de quimioterapia y la hipertermia, el 69 por ciento experimentó mejoras positivas y el 15,5 por ciento entró en remisión.

## 7) *sangre aumenta FLOW*

Lejos El calor infrarrojo se expande capilares, que estimula el aumento del flujo sanguíneo, la regeneración, la circulación y la oxigenación. El aumento del flujo sanguíneo se ha demostrado que mejora el cabello, la piel, la disfunción eréctil, la ayuda en la curación de heridas, la recuperación de los músculos y rigidez en las articulaciones.

Presentación de calor profundo en los músculos produce un aumento del flujo sanguíneo y el aumento de temperatura similares a los niveles medidos durante el ejercicio enérgico. elevación de la temperatura también produce un aumento del flujo sanguíneo y la dilatación directamente en los capilares, arteriolas y vénulas, probablemente a través de la

acción directa sobre los músculos lisos. La liberación de bradicinina, lanzado como consecuencia de la actividad de sudor glándula, también se produce un aumento del flujo sanguíneo y la vasodilatación.

### *8) mejorar la piel*

calor infrarrojo lejano sangre aumenta la circulación a través de la piel que es obligatorio para piel brillante, bella y juvenil. Maquillaje y correctores son sólo eso, se esconden los hechos. El calor infrarrojo penetra profundamente en los hechos que empujan a cabo estas toxinas, mientras que el rejuvenecimiento de la piel. Para frenar realmente el proceso de envejecimiento que es esencial para empujar estos contaminantes fuera de sus poros en lugar de atrapándolos con lociones y maquillaje. No hay mejor sensación que



un sudor saludable en una sauna, mientras que beber agua fresca. Es como encender la manguera de incendios y el lavado de todo el cuerpo fuera

Haga esta prueba la próxima vez que tome una sauna:. Lávese la cara con su mejor producto que tiene antes de entrar en una sauna de infrarrojos. Asegúrese de llevar una pequeña toalla blanca en la sauna con usted, trabajar hasta un buen sudor y utilizar esta toalla para limpiar su cara. Usted se sorprenderá de la cantidad de suciedad que acaba de borrado su “cara limpia”. Esto es debido a que el calor infrarrojo penetra profundamente bajo la piel presionando a las toxinas que han hecho un hogar profundamente en los poros.

Otro de los beneficios de la terapia de

sauna de infrarrojos es la descomposición de la celulitis. La celulitis es una sustancia gelatinosa compuesta por agua, grasa y residuos atrapados en los bolsillos profunda debajo de la piel. Muchos dermatólogos recomiendan ahora el uso de saunas de infrarrojos con cualquier programa anti-celulitis como la sudoración profusa ayuda a despejar los escombros no deseado de su cuerpo.

Esta es una lista de los más comunes reportado beneficios de la terapia de sauna de infrarrojos para la piel:

- urticaria

Los poros obstruidos están desconectados de los cosméticos que crean una textura de

la piel y el tono de calidad insuperable.

Pobre tono de la piel se restaura a un nivel más juvenil

Las cicatrices y el dolor de quemaduras o heridas están disminuidos en severidad y extensión. La terapia de infrarrojos se utiliza de forma rutinaria en unidades de quemados a través de Asia

Las laceraciones sanan más rápido y con menos dolor y cicatrización

Acné: Tres o cuatro tratamientos infrarrojos pueden abrir los poros que no han estado funcionando en años, obligando a cabo cosméticos obstruyen y el aflojamiento de la piel externa muerta. La sauna es, pues, una gran ayuda para la piel adolescente, la limpieza de acné y puntos negros

El olor corporal: al mejorar la función de la piel, los tratamientos infrarrojos pueden eliminar la causa del olor corporal ofensivo. Definitivamente reduce el olor corporal inducida por la exposición ocupacional a sustancias químicas olorosas

eccema y la psoriasis: informó haber respondido muy bien a los tratamientos infrarrojos

Las quemaduras de sol: de acuerdo con la 9ª edición de Electroterapia de Clayton, “infrarrojos es el único antídoto contra la radiación ultravioleta excesiva.”

formas queloides a un precio reducido en las zonas propensas a su formación con los tratamientos infrarrojos y puede ser

suavizada por el uso de sistemas de infrarrojos si tienen forma.

### 9) *LESIONES y Es DOLOR*

saunas del infrarrojo lejano se han demostrado para reducir la sensación de dolor por conseguir calor profundo tanto en el terminaciones nerviosas libres en los tejidos, así como en los nervios periféricos. El dolor se asocia a menudo con la falta de suministro de sangre a la zona lesionada debido a la tensión o espasmos. La introducción de calor profundamente en estas áreas ayuda a eliminar más espasmos que a su vez alivian el dolor.

infrarrojo lejano promueve la reconstrucción del tejido lesionado por tener un efecto positivo sobre los fibroblastos (células de tejido conjuntivo necesario para la reparación de lesión).

para beneficios adicionales. cromoterapia, también llamada terapia de color, es el uso del color y la luz para llevar suavemente sobre la homeostasis. Color y la luz se aplica a las áreas y accupoints específicos en el cuerpo. Color y la luz se han utilizado para la curación desde el comienzo del tiempo registrado. Los antiguos egipcios construyeron habitaciones de tipo solarium con paneles de vidrio de color. El sol brillaba a través del vidrio y la inundación del paciente con el color. Algunas personas utilizan telas de seda de colores que se colocan en el cuerpo y luego se inundaron con la luz del sol. sanadores color y la luz temprana en el mundo moderno utilizan geles de colores y hojas de vidrio para aplicar luz al cuerpo. Otros utilizados infusión de color meditaciones de agua y de



color para enviar rayos de curación de la persona.

Hoy en día, hay muchos profesionales que utilizan el color y la luz de una manera interesante. Algunos terapeutas tienen una caja con un mecanismo que parpadea la luz en los ojos. Informan éxito en la aceleración de la recuperación de víctimas de accidentes cerebrovasculares y las personas que sufren de depresión crónica. Todos nuestros saunas vienen de serie con el espectro completo de iluminación cromoterapia

[Source](#) by [Timothy Davids](#)