

Radiance BAR  
INFRARED SAUNA STUDIO

## DIE VORTEILE DER INFRAROTSAUNA

DIESES BOOKLET LIEFERT EINE ÜBERSICHT ALLER VORTEILE DER INFRAROTSAUNA GEGENÜBER EINER HERKÖMMLICHEN SAUNA SOWIE RELEVANTE STUDIEN

## ● INHALT

03 CHECK: UNTERSCHIEDE SAUNEN

04 WELLENLÄNGEN INFRAROTLICHT

05 ENTGIFTUNG

05 GEWICHTSVERLUST

06 ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

06 STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

07 REINIGUNG DER HAUT

07 DURCHBLUTUNG

07 MÜDIGKEIT UND SCHLAFLOSIGKEIT

08 SCHMERZLINDERUNG

08 ANTI-AGING U. VERLETZUNGSHEILUNG

09 CELLULITE REDUKTION

09 KARDIOVASKULÄRE KONDITIONIERUNG

10 REDUKTION DES DEMENZRISIKOS

10 SENKUNG DES BLUTHOCHDRUCKS

11 MEHR INFORMATION

Für eine wirksame Behandlung ist es wichtig, dass Sie eine angemessene Dosierung verwenden, die stark davon abhängt, was Sie behandeln und wie oberflächlich oder tief Ihr Zielgewebe ist (z. B. Haut oder Gelenk). Tiefer unter der Haut liegende Gewebe benötigen in der Regel eine höhere Dosis, da das Licht durch die verschiedenen Hautschichten scheitern muss. Im Gegensatz dazu sind für oberflächliche Behandlungen, z. B. der Haut, viel niedrigere Dosen erforderlich.

## DIE WICHTIGSTEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN EINER HERKÖMMLICHEN SAUNA UND EINER INFRAROT SAUNA

In herkömmlichen Saunen wird nur die Luft erwärmt, das spürt unsere Haut und wir fangen an, oberflächlich zu schwitzen.

In einer Infrarotsauna erwärmen die Infrarotstrahlen den Körper direkt von innen heraus.

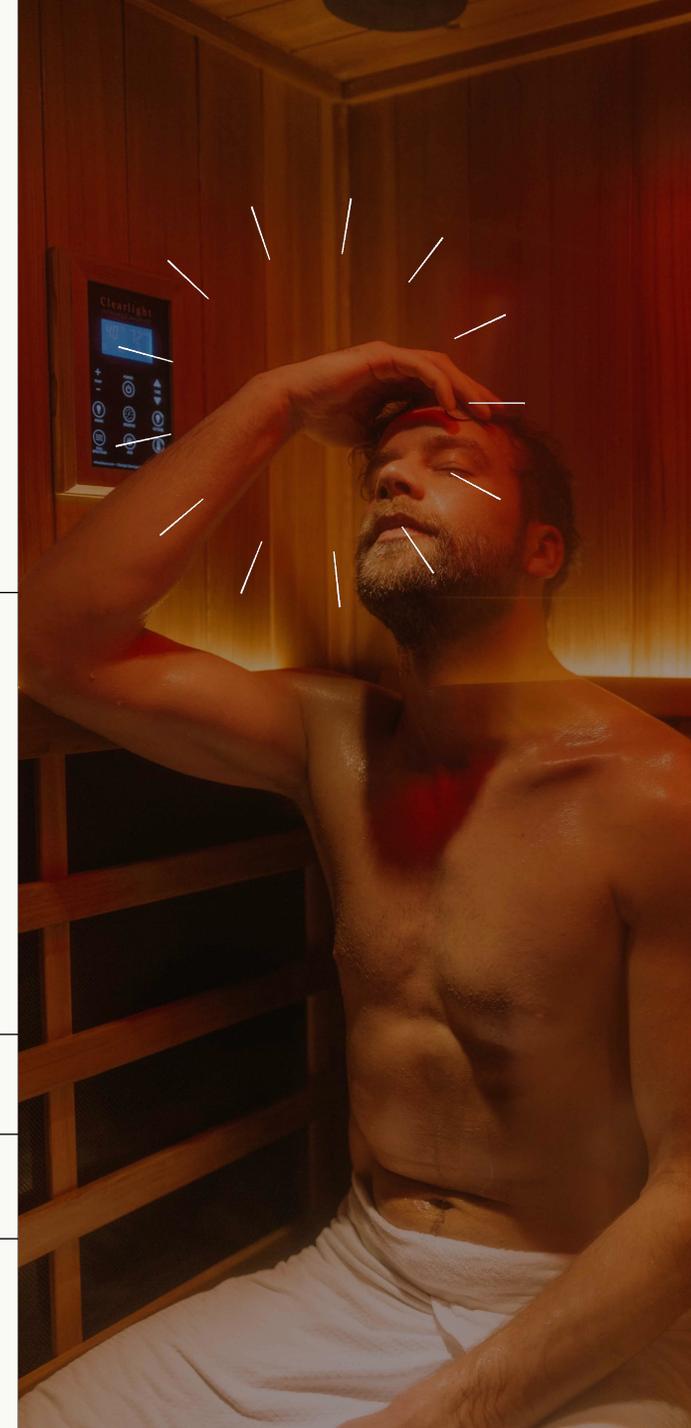
Dadurch, dass das Licht tief in den Körper eindringt, löst es dort angesammelte Giftstoffe.

Schweiß in der herkömmlichen Sauna

**3 %** Giftstoffe

Schweiß in der Infrarotsauna

**20 %** Giftstoffe



## • DIE 3 WELLENLÄNGEN DES INFRAROTLICHTS

### FERN-INFRAROT

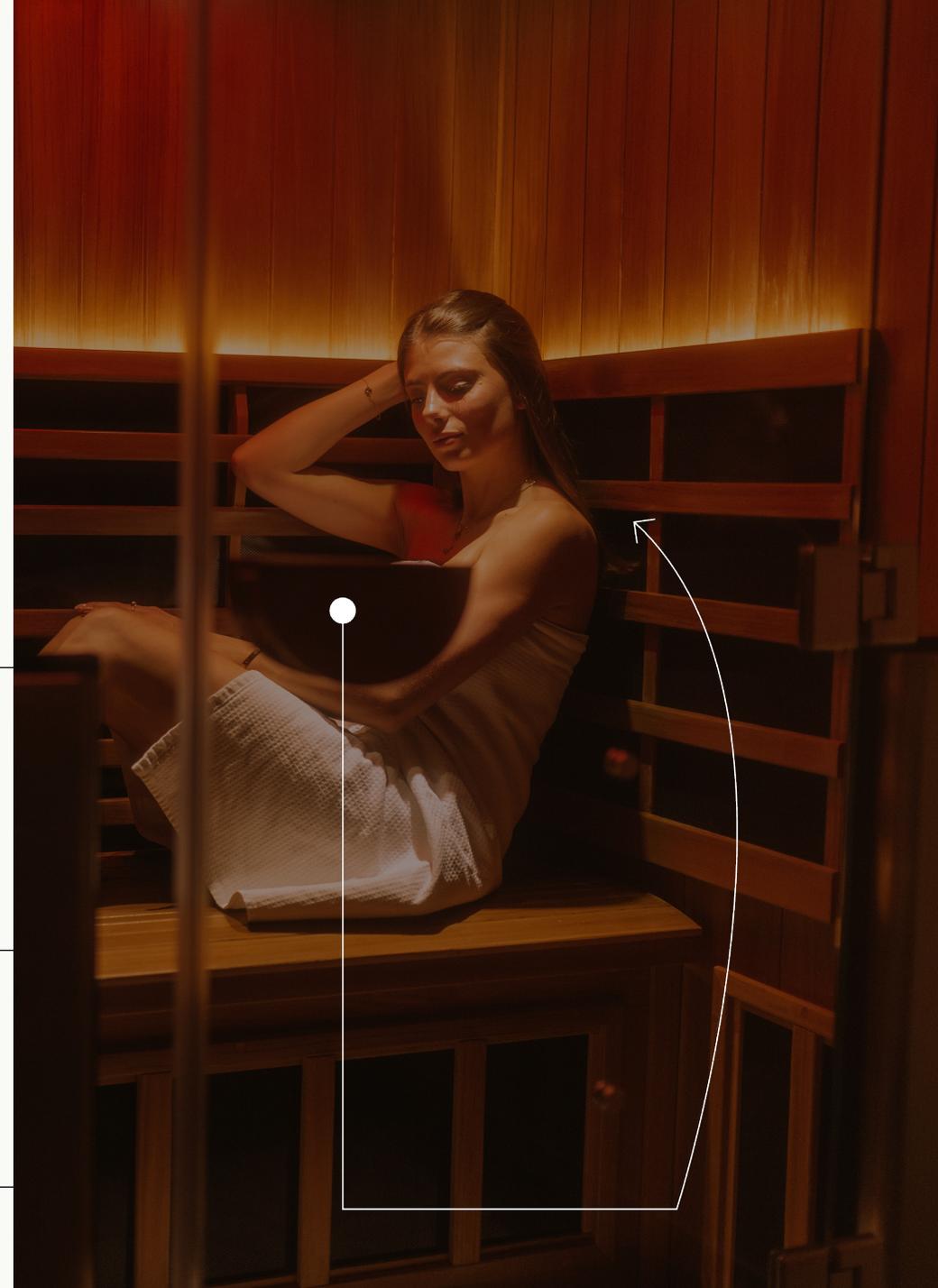
Fernes Infrarot ist die längste Wellenlänge, die in die Fettzellen eindringt und eine Vasodilatation verursacht, bei der die Fettzellen vibrieren, um Giftstoffe auszuscheiden, was zu einem hohen Maß an **Entgiftung** führt und den **Stoffwechsel** anregt, um die Gewichtsabnahme zu unterstützen.

### MITTLERES INFRAROT

Mittleres Infrarot ist eine längere Wellenlänge, die tiefer in das weiche Gewebe des Körpers eindringen kann und die **Durchblutung** erhöht, so dass Sauerstoff in die verletzten Bereiche gelangt.

### NAH-INFRAROT

Nahes Infrarot ist die kürzeste Wellenlänge und wird direkt unter der Hautoberfläche absorbiert, wodurch ein Schweißgeruch entsteht, der die **Heilung** und **Revitalisierung** fördert.



## ENTGIFTUNG

Während viele chemische Elemente lebensnotwendig sind, haben einige Elemente wie Arsen, Kadmium, Blei und Quecksilber keine bekannten Vorteile im menschlichen Körper.

Schädliche toxische Elemente wie künstliche Chemikalien und Schwermetalle sammeln sich in unseren Fettzellen an und werden normalerweise durch die Verbrennung von Fett eliminiert und dann mit dem Schweiß ausgeschieden. Die Infrarotsauna ist die effektivste Methode, um Giftstoffe auszuschwitzen, da der menschliche Körper die Fähigkeit besitzt, Giftstoffe im Schweiß loszuwerden.

*Sears, Margaret E., J. Kerr, K., Bray Riina I.*

Arsen, Kadmium, Blei und Quecksilber im Schweiß: Ein systematischer Überblick

## GEWICHTSVERLUST

Regelmäßige Anwendungen von Infrarotsaunen verringern innerhalb von nur drei Monaten Gewicht und Taillenumfang. Die erhöhte Stoffwechselrate hilft bei der Verbrennung von etwa 200 bis 600 Kalorien in einer 30-minütigen Sitzung. Ebenfalls hilft die Infrarot-Sauna-Therapie, das Hungerhormon Ghrelin bei Personen mit geringem Appetit zu erhöhen und den wichtigsten Regulator der Nährstoffwahrnehmung (Ghrelinspiegel) bei fettleibigen Patienten auszugleichen.

*Podstawski, R. et al.*

Sauna-induzierter Körpermassenverlust bei jungen sesshaften Frauen und Männern

*Pradhan, G. et al., Ghreln*

Viel mehr als ein Hungerhormon

*Möckel, F. et al.*

Einfluss von wassergefiltertem Infrarot-A (wIRA) auf die Reduktion von lokalem Fett und Körpergewicht durch körperliche Betätigung

## ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Achtsame Meditation, Reduzierung des Cortisolspiegels (durch Stress freigesetztes Hormon) und chronischer Stress sind einige der Vorteile der Infrarotsauna. Die durch die Infrarotsauna erzeugte Wärme fördert die Durchblutung, was ein tiefes Gefühl der Entspannung im ganzen Körper vermittelt. Zusätzlich zum Stressabbau stimuliert die Infrarot-Sauna-Therapie die Freisetzung von Glück auslösenden Chemikalien oder Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin.

*Hussain, J. et al.*

Klinische Auswirkungen regelmäßiger Trockensaunabäder: Ein systematischer Überblick

*Shui, S. et al.*

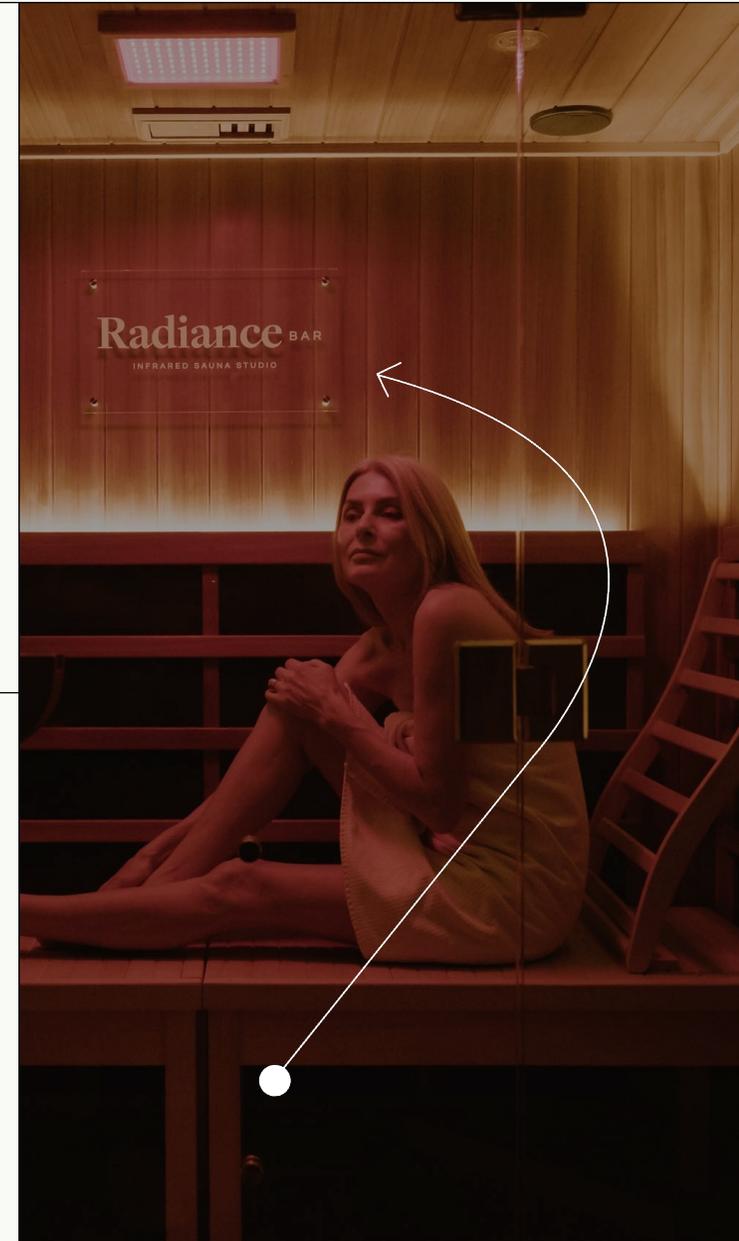
Ferninfrarot-Therapie für kardiovaskuläre, autoimmune und andere chronische Gesundheitsprobleme: Eine systematische Übersicht

## STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Die tief strahlende Natur der Infrarot-Wärme verstärkt die Abwehrmechanismen des Körpers gegenüber Mikroben, Bakterien und Infektionen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig (2-3/ Woche) in die Sauna gehen, ihre Erkältungshäufigkeit um über 65% reduzieren.

*Evans, S. et al.*

Fieber und die thermische Regulierung der Immunität: Das Immunsystem spürt die Wärme



## REINIGUNG DER HAUT

Die Infrarot-Sauna-Technologie reinigt die Haut, indem sie Giftstoffe aus den Hautporen entfernt und so der Haut ihr jugendliches Aussehen zurückgibt. Das Geheimnis hinter dieser Hautverjüngung ist die erhöhte Produktion von Kollagen.

*Barolet, D. et al.*

Infrarot und Haut: Freund oder Feind

## VERBESSERTE DURCHBLUTUNG

Da die Wärme aus der Infrarotsauna die Körperkerntemperatur erhöht, steigt damit auch die Durchblutung. Regelmäßige Infrarot- Sauna-Sitzungen stimulieren die Durchblutung, verbessern die Muskelerholung und lindern Schmerzen und Entzündungen nach intensiven Übungen.

*Choi, S.J. et al.*

Klinischer Nutzen der Ferninfrarot-Therapie zur Verbesserung der Durchblutung des Gefäßzugangs und der Schmerzkontrolle bei Hämodialysepatienten

## CHRONISCHE MÜDIGKEIT UND SCHLAFLOSIGKEIT

Negative Stimmung, Angstzustände, Depressionen und Schlaflosigkeit verbessert sich nach regelmäßigen Saunagängen deutlich.

*Masuda, A. et al.*

Die Auswirkungen wiederholter Wärmetherapie bei Patienten mit chronischen Schmerzen

## ● SCHMERZLINDERUNG

Die Infrarot-Sauna-Therapie wirkt, indem sie Gelenke, Muskeln und Gewebe durchdringt, die Blutzirkulation erhöht und den Sauerstofffluss beschleunigt. Durch die Minimierung von Nervenschmerzen reduziert die Infrarot-Wärme Muskelkrämpfe und Schmerzen und hilft dem Körper, sich auf natürliche Weise zu heilen.

*Oosterveld, FG. et al.*

Infrarot-Sauna bei Patienten mit rheumatoider Arthritis und Spondylitis ankylosans. Eine Pilotstudie, die eine gute Verträglichkeit, eine kurzfristige Verbesserung der Schmerzen und der Steifheit sowie einen Trend zu langfristigen positiven Auswirkungen zeigt

## ● ANTI-AGING, MUSKELREGENERATION UND VERLETZUNGSHEILUNG

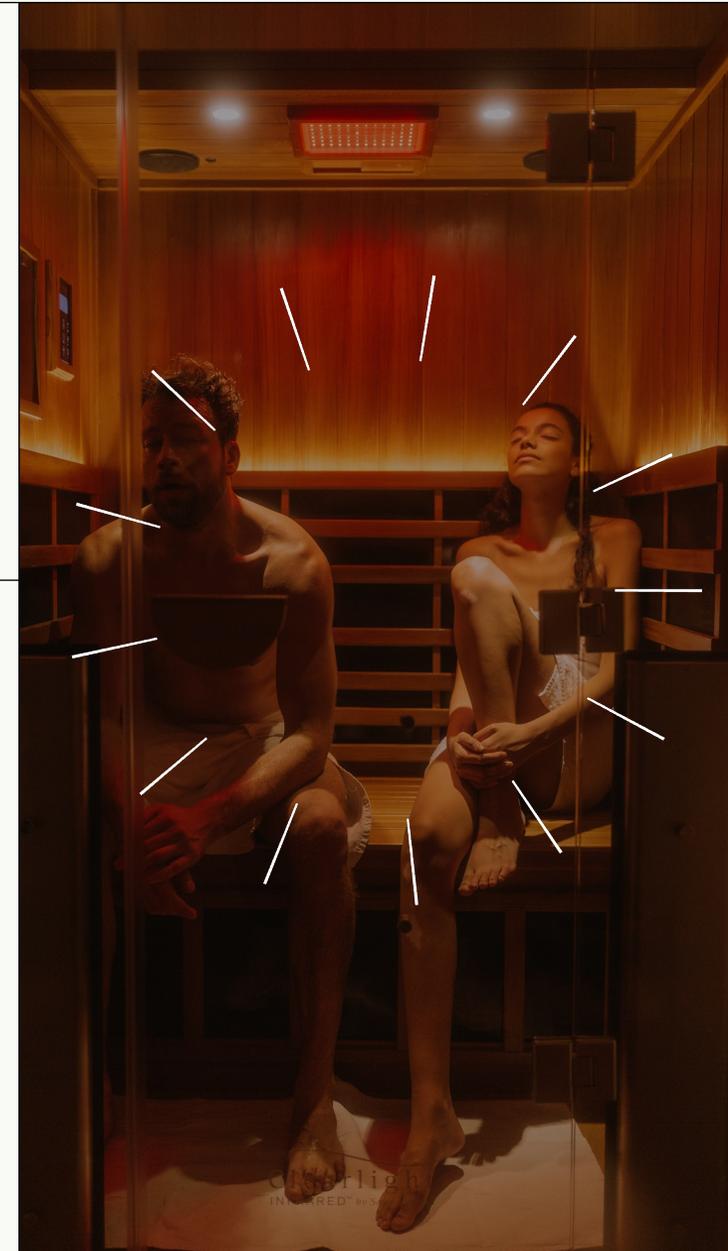
Die Infrarot-Sauna-Therapie erhöht Hitzeschockproteine, antioxidative Enzyme und stimuliert die zelluläre Reinigung, die als Autophagie bekannt ist. Autophagie hilft den Alterungsprozess zu verzögern und die kognitive Funktion zu verbessern. Das Saunabaden kann auch verschiedene Anti-Aging-Hormone im Körper erhöhen. Ebenfalls hat die Infrarottherapie eine starke entzündungshemmende Wirkung, die die Heilung von Verletzungen beschleunigen kann.

*Mero, A. et al.*

Auswirkungen des Saunabadens im fernen Infrarot auf die Erholung von Kraft- und Ausdauertrainingseinheiten bei Männern

*Hee Lee, J., Ryung Roh, M., Hoon Lee, K.*

Auswirkungen von Infrarotstrahlung auf die Hautalterung und Pigmentierung der Haut Photo-Aging and Pigmentation





## CELLULITE REDUKTION

Cellulite ist die Ansammlung von Giftstoffen, die in den Fettzellen gefangen sind. Die Wärme aus der Infrarotsauna kann bis zu 7-8 cm in den Körper eindringen und die innere Temperatur so weit erhöhen, dass sich das subkutane Fett verflüssigt. Dadurch erhöht sich der Herzschlag um 50 bis 75 Prozent. Durch den erhöhten Herzschlag wird auch die Blutzirkulation erhöht, was dazu beiträgt Cellulite zu reduzieren.

*Alster, TS, Tanzi, EL*

Cellulitebehandlung mit einer neuartigen Kombination aus Radiofrequenz, Infrarotlicht und mechanischer Gewebemanipulation

## KARDIOVASKULÄRE KONDITIONIERUNG

Eine Sitzung in einer Infrarotsauna erhöht die Körpertemperatur und regt die Blutgefäße zur Erweiterung an. Das Herz-Kreislauf-System konditioniert das gestresste Herz auf ähnliche Weise wie das Laufen auf einem Laufband. Ausgedehnte Blutgefäße werden durch die ständige Kontraktion beim Erwärmen und Abkühlen geschmeidiger und elastischer. Der erhöhte Bedarf des Körpers an Sauerstoff führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz und die Herzfunktion beim Pumpen von sauerstoffreichem Blut durch den gesamten Körper wird effizienter.

*Kihara, T. et al.*

Auswirkungen wiederholter Saunabehandlung auf ventrikuläre Arrhythmien bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz

## ● REDUKTION DES DEMENZRISIKOS

Das Infrarot-Saunabaden wirkt sich positiv auf die Kontrolle und Linderung von hohem systemischen Blutdruck und Pulsdruck aus, die bekannte Risikofaktoren für Demenz sind. Man kann sagen, dass die kardiovaskuläre Wirkung der Infrarotsauna eine neurologische Schutzfunktion hat und auch die kognitive Gesundheit verbessert.

*Laukkanen, T. et al.*

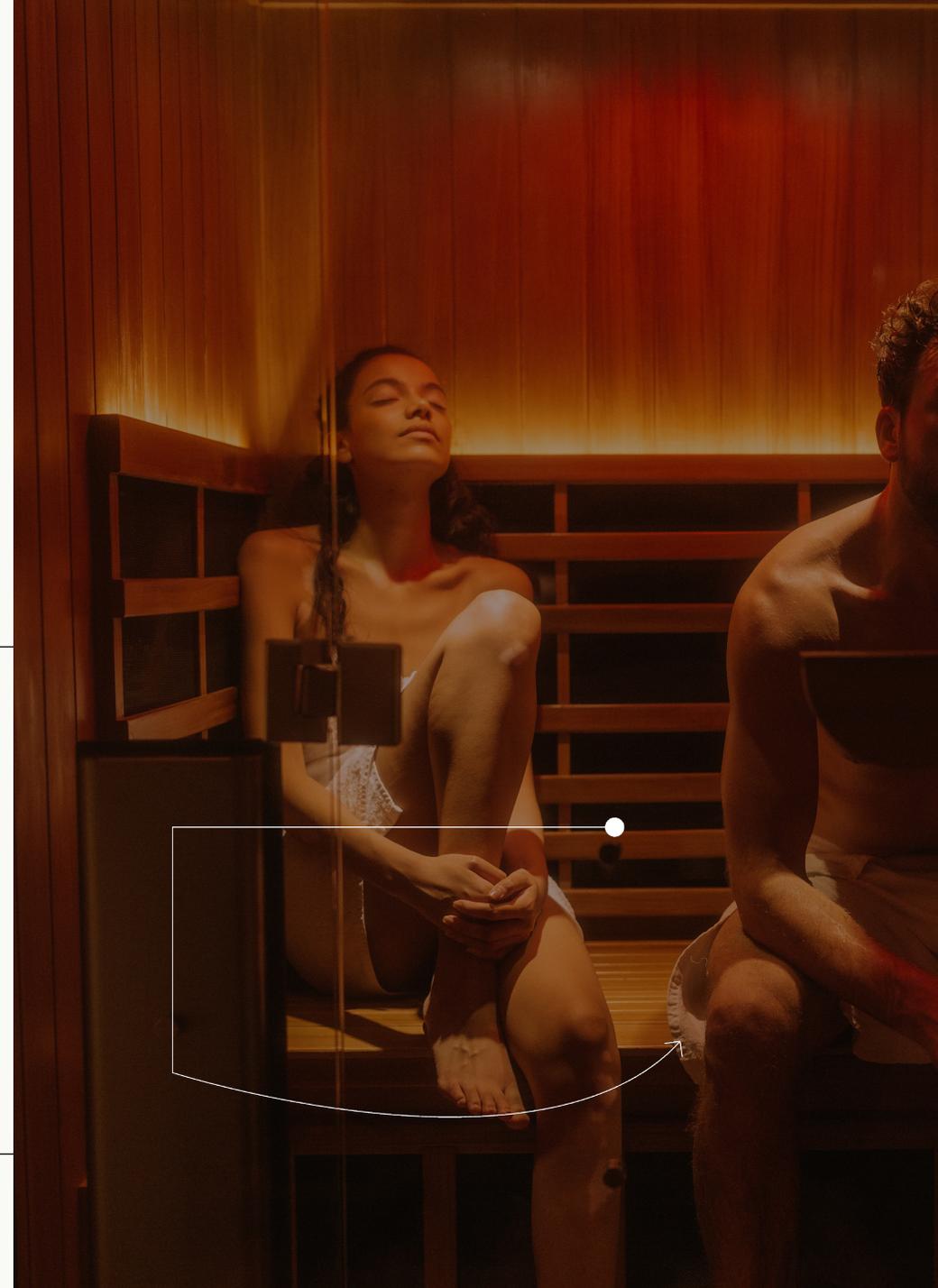
Saunabaden ist umgekehrt mit Demenz und Alzheimer-Krankheit bei finnischen Männern mittleren Alters assoziiert

## ● SENKUNG DES BLUTHOCHDRUCKS

Infrarotsaunen verursachen einen tiefen Schweiß, der das Herz schneller pumpen lässt, was wiederum den Blutfluss erhöht, den Blutdruck senkt und den Kreislauf fördert.

*Lin, CC. et al.*

Far-Infrarot-Therapie: eine neuartige Behandlung zur Verbesserung des Zugangs zum Blutkreislauf und der ungestützten Durchgängigkeit der arteriovenösen Fistel bei Hämodialyse-Patienten



RADIANCE HEALTH | LEARN MORE ABOUT RADIANCE LIGHT

FIND MORE INFORMATION  
**ON OUR WEBSITE**

[WWW.RADIANCEHEALTH.CO](http://WWW.RADIANCEHEALTH.CO)