

## Что такое ИК, или Как потеть с пользой для здоровья?

Вчера встретила подругу, с которой не виделась месяц. Она сияла:

- Я посещаю ИК!

- Э-э-э... кроме «исправительной колонии» ничего на ум не приходит...

- Инфракрасная кабина! – хихикнула она. - Это же модно. И, главное, для здоровья полезно!

Я решила развеять свою «темноту» и последовать моде.

Изобрёл инфракрасные кабины знаменитый японский доктор Tadashi Ishikawa. Действие их основано на излучении циркониевых элементов. Инфракрасные лучи прогревают тело намного глубже, чем в обычной сауне. Поэтому и грязь, выделяющаяся с потом здесь, намного «богаче» по вредным элементам, нежели пот в простой бане. За полчаса сидения в инфракрасной кабине сжигается до 2400 ккал (что равноценно 15-километровой пробежке!). Для тех, кто в бане страдает от духоты, инфракрасная кабина - замечательный вариант, ведь температура здесь меньше, да к тому же всегда можно открыть дверь и дышать спокойно.

Вы не просто укрепляете здоровье. Здесь расслабляются зажатые мышцы и лечатся больные суставы. Устраняются кожные заболевания, уменьшается боль от ожогов и ускоряется процесс создания новой кожи. Плюс омолаживающий эффект: улучшается цвет лица, кожа разглаживается и становится розовой как у младенца. Опять же такая сауна - сплошь положительные эмоции. Сеансы успокаивающе действуют на нервную систему, устраняют бессонницу и нервозность.

Посещают инфракрасные кабины не только женщины. К примеру, такие сауны незаменимы для подготовки первоклассных спортсменов. Во время сеансов происходит обильный приток крови к мышцам или попросту «разогрев» мышц, что позволяет приступить к тренировкам без предварительных затрат мускульной энергии. Здесь же быстро исчезает эффект «забитости» мускулов, что позволяет сократить реабилитационный период после соревнований. Обильное снабжение тканей кислородом дает тот же эффект, что и «кровяной допинг», но достигается естественным путем и не запрещено к применению.

Сегодня посещение ИК-саун возведено почти в культ. Заботиться о своём здоровье стало модным. Тем более, всегда можно похвастать уровнем обслуживания. Вам выдают тапочки и полотенце, принесут чашку зелёного чая. В особо «продвинутых» саунах играет музыка для медитации, и горят аромалампы. Наибольший эффект от процедур достигается в том месте, где уникальная машина здоровья сделана из красного

## Что такое ИК, или Как потеть с пользой для здоровья

Автор: admin  
18.07.2013 13:51 -

---

канадского кедра. В общем, полный релакс вашему организму, да и польза немалая - налицо. И на тело!

Интересно, что люди с совершенно разной массой тела, состоянием здоровья и переносимостью горячих процедур высказываются об инфракрасных кабинах положительно:

«После первого же раза куда-то ушло 2 килограмма веса. Кожа стала упругой, всё как-то подтянулось, целлюлита стало реально меньше!».

«Когда мы с друзьями пришли сюда, нам с гордостью рассказали, что у одного мужчины после тройки сеансов аж камни из почек вышли! Мы тут же взяли абонемент на 10 занятий!».

«Хожу в ИК-сауну, так как это - единственное место, где можно встретиться с одной деловой подругой, посидеть-поболтать. Сочетаем, так сказать, полезное с приятным!».

Однако при всех плюсах такого «отдыха», у инфракрасной сауны есть и противопоказания. Проконсультируйтесь у вашего врача прежде, чем записываться на подобный «загар»! Специалисты вообще советуют посещать ИК-сауну не чаще, чем 1 раз месяц, строго по полчаса, чтобы не возникли проблемы с сердцем. Так что, отслеживайте своё самочувствие и будьте всегда в форме!

Автор - **Юлия Михалева**

[Источник](#)