

De 9 redenen waarom een infraroodsauna jouw gezondheid een boost gaat geven

Wat is een infraroodsauna en het verschil met de Finse sauna?



Inleiding

Stel je voor: je gaat een dag naar de sauna om eens goed tot rust te komen en te ontspannen. Je geniet van de warmte en begint lekker te zweten. De warmte zorgt ervoor dat je helemaal wegdroomt en heerlijk ontspant. Even weg van alle drukte van het werk, het gezinsleven en alles daaromheen. Even in het hier en nu genieten van de warmte die langzaam je lichaam en spieren opwarmt.

Wat zou je ervan vinden als je thuis ook zo heerlijk kunt ontspannen? Dat je niet eerst in de auto hoeft te stappen om een stuk te rijden naar een sauna, maar je gewoon de trap op kunt lopen naar de sauna op je bovenverdieping. Geen vreemde mensen en drukte, maar privacy in je eigen cabine. Klinkt als een droom toch? Dit is allemaal mogelijk met een infrarood sauna. Maar wat is dat eigenlijk, een infraroodsauna?

In dit e-magazine nemen we je mee in de wereld van infraroodsauna's. Alles wat jij moet weten over deze heerlijke warmtecabines en de vele voordelen zullen we met je delen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- + De Finse sauna versus de infraroodsauna
- + Wat is een infraroodsauna?
- + Infraroodstraling
- + De werking van infraroodstraling
- + Invloed op het lichaam, spieren en gewrichten
- + Kleurentherapie in de infraroodsauna
- + Soorten stralers
- + De voordelen

De infraroodsauna in het kort

Een infraroodsauna is een cabine zoals we die gewend zijn van sauna's. De cabines komen in verschillende maten, maar zijn compacter dan de traditionele Finse sauna. In de cabine wordt infraroodstraling opgewekt door middel van warmtestraling. Deze stralen zijn gelijk aan de infraroodstralen die uitgezonden worden door de zon. Je kunt ze niet met het blote oog waarnemen, maar wel voelen als warmte op de huid. De omgevingstemperatuur stijgt in de cabine naar 35 tot 70 graden Celsius, waardoor er een comfortabele omgevingstemperatuur is en je gaat transpireren.

Daarnaast kent een infraroodsauna tal van voordelen. Zo werkt het therapeutisch, kun je ontspannen, ontgiften en verminderen spier- en gewrichtspijnen.

De Finse sauna versus de infraroodsauna

De meeste mensen denken bij een sauna aan de traditionele sauna die bijvoorbeeld in een spa staat. Deze sauna wordt ook wel de Finse sauna genoemd. In de cabine kun je genieten van de warmte, die soms tot wel 90 graden oploopt. Liggend of zittend kun je volledig tot rust komen. Door de hoge temperaturen in de Finse sauna begin je snel te zweten, wat zorgt voor betere doorbloeding en afvoer van afvalstoffen.

Naast deze traditionele Finse sauna is er ook de infraroodsauna. Deze variant maakt de laatste jaren een opmars en werkt anders dan de traditionele variant. Waar in de Finse sauna de lucht in de gehele cabine opgewarmd wordt, is dit in infraroodsauna's niet het geval. Verschillende stralers stralen de warmte direct op je lichaam, voor een optimale inwerking op het lichaam en de spieren.

Het grote voordeel van een infraroodsauna is dat deze snel warm is. Omdat de warmte direct op je lichaam straalt heb je weinig tot geen opwarmtijd nodig en kun je dus meteen als jij dat wil genieten van een sessie in de cabine. Een Finse sauna daarentegen moet minimaal zo'n 30 minuten opwarmen en, afhankelijk van de kachel, soms nog langer.

De Finse sauna bezoek je vaak buiten je eigen huis, dus dan betaal je vaak zo'n 20 euro per bezoek aan de sauna of wie vaker gaat maakt wellicht gebruik van een kostbaar sauna abonnement. Een Finse sauna kan wel thuis aangesloten worden, maar daarvoor is krachtstroom nodig, wat al snel prijzig kan uitpakken en je meterkast moet hier ook geschikt voor zijn. Genieten in je eigen infraroodsauna kan al vanaf 14 cent per sessie, waarbij je de weldadige warmtestraling op je lichaam ervaart. Daar wordt dus niet alleen jij blij van, maar je portemonnee ook!

Een infraroodsauna is daarnaast makkelijk te installeren in ieder huis, ongeacht of je groot of klein behuist bent. Je hebt niet veel ruimte nodig, omdat de cabine een stuk kleiner is dan die van een Finse sauna. En ook een bijzondere aansluiting is nergens voor nodig. De stekker kan gewoon in ieder stopcontact in huis.



Een ander belangrijk verschil tussen de twee soorten is de werking op het lichaam. Beiden zorgen ervoor dat je lichaam opwarmt en je gaat zweten, maar een infraroodsauna helpt ook heel goed bij spier- en gewrichtspijn. Infraroodwarmte trekt dieper in het lichaam, waardoor spieren op een dieper niveau ontspannen. Dit zorgt voor minder druk op gewrichten en dus voor pijnvermindering. Ook heeft de diepe warmtestraling een positief effect op je mentale gestel, waardoor je je gelukkiger voelt.

Naast deze verschillen zijn er nog veel meer verschillen te benoemen tussen de traditionele Finse sauna en de infraroodsauna. We hebben ze voor je op een rijtje gezet:

	Finse sauna	Infrarood sauna
doel	Ontspanning en ontgiften	Ontspanning, therapeutisch, versoepeling van spieren en ontgiften (pijn verlichting)
plaatsing	Lastig thuis, neemt al snel veel ruimte in beslag	Kan overal in huis geplaatst worden waar een normaal stopcontact is
temperatuur	75 tot 120 graden	35 tot 70 graden
warmteoverdracht	Via hete lucht	Via infraroodstraling
afmetingen	Minstens 2 x 2 meter nodig	Compactere cabines van bijvoorbeeld 1 x 1,20 meter
stroom	380V of drijfkracht nodig	Gewoon stopcontact
sessie	Maximaal zo'n 25 minuten per sessie waarna je moet afkoelen met koud water	Maximaal 30 tot 60 minuten per sessie, afkoelen is niet nodig
voor gebruik	Lang wachten tot de sauna op temperatuur is	Snel te gebruiken door korte opwarmtijd
opwarmtijd	Minstens 30 minuten, vaak langer	Vanaf 10 minuten
intensiteit	Werkt met een hoge temperatuur	Ook te gebruiken door mensen die intense warmte minder goed verdragen
gebruiksgemak	Warmte moet binnenblijven, dus deur dicht	Kan gebruikt worden met de deur open. Het gaat niet om hoge temperaturen maar om gebruiksgemak
na gebruik	Koud tot ijskoud douchen	Lauw of warm douchen

Wat is een infraroodsauna?

Iedereen kent het begrip sauna wel, maar in de wereld van sauna's zijn er verschillende soorten. Zo heb je bijvoorbeeld de eerder genoemde traditionele Finse sauna, een kruidensauna en de infraroodsauna. We vertellen je graag meer over de infraroodsauna.

Een infraroodsauna is een cabine zoals we die gewend zijn van sauna's. In deze cabines worden infraroodstralen opgewekt door verschillende elektrische stralers. Deze stralen zijn gelijk aan de infraroodstralen die de zon uitzendt. Ze zijn niet met het blote oog waar te nemen, maar je voelt ze wel als warmte op de huid.



Wij mensen zijn net bloemetjes, we hebben licht en water nodig voor levensenergie. Met infrarood krijgt je lichaam een energieboost'

De stralers in een infraroodsauna zijn zo geplaatst dat ze op de aanwezige personen in de cabine gericht zijn. De stralen hebben de juiste golflengte, waardoor ze de optimale inwerking hebben op het lichaam. En ook niet onbelangrijk: in tegenstelling tot de zon kan de infraroodsauna op ieder moment van de dag gebruikt worden.

De infraroodsauna is ook ideaal voor mensen die niet zo houden van een warme omgevingstemperatuur. De omgevingstemperatuur stijgt minder hoog dan in een Finse sauna, namelijk maar tot 35 tot 70 graden Celsius. Er kan genoten worden van de effecten van de infraroodsauna met de deur open. Dan stijgt de omgevingstemperatuur minder, en wordt enkel de indringende warmte van de infraroodstraling, die direct op het lichaam straalt, gebruikt.

Infraroodstraling

Om de werking van een infraroodsauna te begrijpen is het goed om te weten wat infraroodstraling precies is. Infrarood (IR) is een onderdeel van het lichtspectrum. Hieronder worden de golflengten en frequenties verstaan die we op onze huid waarnemen als warmte. Infrarood is dus een vorm van licht die warmte transporteert. Met het menselijk oog is de straling niet zichtbaar.

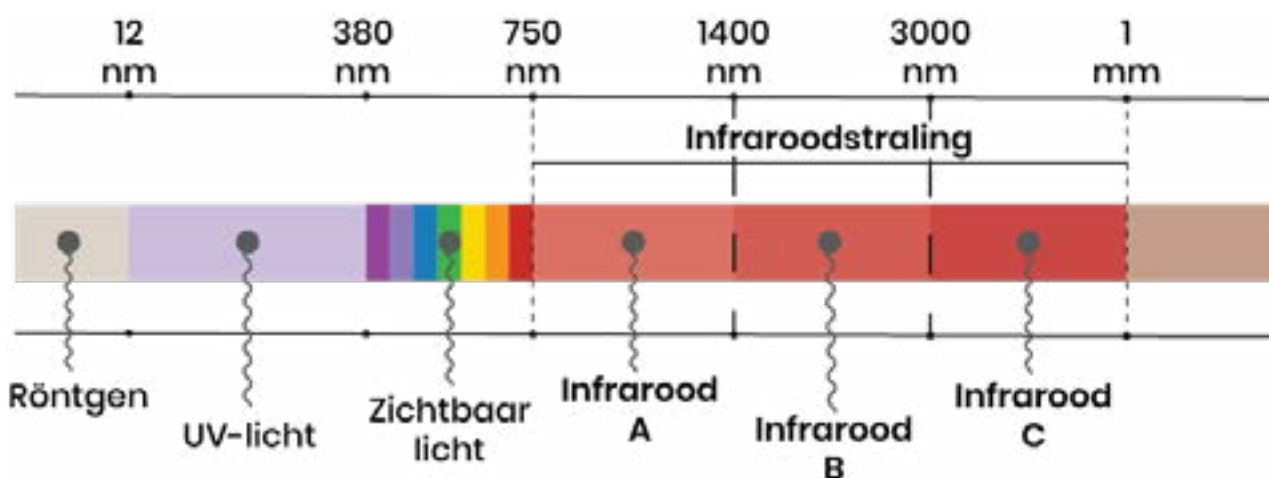
Infraroodstraling wordt uitgezonden door de zon. Deze transporteert energie naar de aarde door middel van elektromagnetische stralen. Deze stralen worden getransporteerd en onderverdeeld in verschillende golflengtes. Deze worden aangeduid met de eenheid nanometer (nm). Dit is een miljoenste millimeter.

De infraroodsauna wordt niet extreem heet en heeft een weldadige werking op spieren en de doorbloeding van het lichaam'

Iedere golflengte transporteert een bepaalde hoeveelheid energie. Hoe hoger de frequentie van deze golven, hoe korter de golflengte, hoe meer energie.

Deze straling wordt nagebootst in een infraroodsauna. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen drie verschillende soorten infraroodstralen die ieder hun eigen inwerking op de huid hebben. De drie soorten zijn:

- IR-A = korte golf infrarood**
- IR-B = middengolf infrarood**
- IR-C = lange golf infrarood**



Korte golf infrarood (**IR-A**) is het krachtigst en heeft een golflengte van 760 tot 1400 nm. Deze warmte dringt het snelst door in de huid en dringt zo ver door dat het onze spieren en gewrichten opwarmt. Het zorgt voor opwarming, ontspanning en pijnverlichting en wordt veel gebruikt bij pijnklachten in spieren of gewrichten, sportblessures of chronische aandoeningen. Een nadeel van korte golf infrarood is dat de receptoren in ons lichaam nagenoeg gepasseerd worden. Hierdoor kan er geen tijdige waarschuwing van de hoge temperaturen gegeven worden aan ons centrale zenuwstelsel. Korte golf infrarood zit alleen in full-spectrum stralers.

Middengolf straling (IR-B) heeft een golflengte van 1400 tot 3000 nm. Hierdoor dringt de straling door tot in de bovenste lederhuid. De straling en doordringing is goed voor de bloedcirculatie, transpireren en het ontgiften van het lichaam.

Infrarood is een vorm van licht die warmte transporteert'

De laatste soort is lange golf infrarood (IR-C). Deze straling is het minst krachtig van alle drie. De straling heeft een golflengte van 3000 tot 10.000 nm en dringt alleen door tot in de bovenste laag van de huid. Deze straling is goed voor de huid. Het zorgt mede voor een goede doorbloeding en een verhoogde transpiratie. Dit soort infrarood wordt voornamelijk gebruikt ter ontspanning. Lange golf straling zit in keramische stralers, carbon panelen en magnesiumoxide stralers.

De stralen in een infraroodsauna worden kunstmatig opgewekt, maar zijn wel van dezelfde soort of natuur als de zon. Als de zon verdwijnt achter de wolken is het buiten meteen frisser, omdat het directe contact met de IR-stralen, die de warmte transporteren, verdwijnt. Het grote voordeel van de infraroodsauna's is dat er zelf bepaald kan worden wat de wensen zijn en dat er geen bewolking of andere belemmeringen zijn.



De werking van infraroodstraling

Tijdens een sessie in een infraroodsauna dringt het infraroodlicht diep door in de huid, waardoor het lichaam opwarmt. Vervolgens gaat de lichaamstemperatuur omhoog, net als de hartslag en de bloedsomloop. De stofwisseling wordt gestimuleerd en afvalstoffen worden sneller afgevoerd.

Het gebruik van een infraroodsauna verlicht lichamelijke klachten en heeft een weldadige werking op lichaam en geest. Door de stimulans van de doorbloeding komt ook de afvoer van afvalstoffen in het lichaam op gang. Voedings- en bouwstoffen worden daarnaast sneller aangevoerd, waardoor het lichaam sneller herstelt van een grote inspanning of een aandoening. Ook zijn de spieren beter doorbloed, waardoor ze weer langer en soepeler worden.

Gebruik van een sauna heeft ook positieve effecten op de gezondheid. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- ✓ **Ontgiften/detoxen:** het lichaam transpireert, waardoor de afvoer van afvalstoffen in het lichaam een boost krijgt en je op natuurlijke wijze zal ontgiften.
- ✓ **Pijnverzachting:** De therapeutische warmte van een infraroodsauna kan rug- of nekpijn en artritis verminderen.
- ✓ **Gewichtsverlies:** Tijdens een sessie van 30 minuten worden zo'n 600 calorieën verbrand. Dit komt doordat het lichaam opwarmt, maar zichzelf ook probeert af te koelen. Hierdoor nemen het hartritme, hartminuutvolume en de stofwisselingsnelheid toe.
- ✓ **Betere doorstroming van het bloed:** De spieren verwarmen op eenzelfde manier als tijdens het sporten, waardoor bloeddorstroming verhoogd wordt. Ook een hogere lichaamstemperatuur zorgt voor betere doorstroming.
- ✓ **Huid wordt zuiverder:** Door regelmatig in een infraroodsauna te gaan kunnen open wonden sneller genezen en vormt zich minder littekenweefsel. Infrarood kan bijvoorbeeld helpen tegen acne, eczeem, psoriasis en brand- en snijwonden.
- ✓ **Ontspanning:** Door in een infraroodsauna te stappen kun je een momentje heerlijk ontspannen. De therapeutische infraroodwarmte helpt daarbij. Door op een fijne manier te gaan zweten, verdwijnt de spanning als sneeuw voor de zon.

Invloed op lichaam, spieren en gewrichten

Infrarood heeft een positieve invloed op het lichaam en pijnlijke spieren en gewrichten. Er zijn verschillende zaken waar infrarood invloed op heeft:



Rekbaarheid van het spierweefsel: dit wordt verhoogd als spieren opwarmen tot 45 graden en vervolgens gestrekt worden.



Bloedcirculatie: met behulp van een infrarood warmtesysteem kan de bloedcirculatie en daarmee samenhangende doorbloeding verbeterd worden.



Hart en vaatziekten: Chinese onderzoekers hebben bij hartinfarcten bijzondere conclusies gedaan. Macrobiotisch leermeester Hermann Aihare stelt bijvoorbeeld dat het succes van een IR warmte-behandeling gestaafd kan worden door de volgende elementen: Als het bloed veel cholesterol en vet bevat, leidt dit tot bloed dat dikker wordt en rode bloedlichaampjes die samenklitten. De werkbare oppervlakte van het bloed wordt hierdoor kleiner. Dit activeert 20 tot 30 procent zuurstoftransport. Zuurstof is nodig voor organen, weefsel en cellen. Een zuurstoftekort kan verschillende pijngevoelens tot gevolg hebben. De aders worden geblokkeerd en dit verhoogt de bloeddruk, wat hartinfarcten kan veroorzaken.



Vermindering van stijfheid: bij bijvoorbeeld vingerstijfheid treedt een vermindering van 20% op als er sprake is van een temperatuur van 45 graden Celsius. Andere gewrichten reageren ook zo.



Vermindering van spierspanning: door verwarming wordt spierspanning verminderd. De cellen en organen ontspannen door warmte en straling.



Vermindering van pijngevoelens: door de vermindering van spierspanning, verminderen ook pijnen. Dit is een vicieuze cirkel die doorbroken kan worden met IR-warmte. Deze warmte verlaagt namelijk de pijnsteken in zowel de zenuwwortel als het omliggende weefsel.



Het stimuleren van bloedcirculatie: doordat bepaalde lichaamsdelen opgewarmd worden, worden in andere lichaamsdelen reflexen veroorzaakt. Ook werkt het vaatverwijdend. Net als bij beweging leidt het opwarmen van de spieren tot een toename van de bloedcirculatie.

Kleurentherapie in de infraroodsauna

Licht beïnvloed hoe we ons voelen en elke kleur heeft unieke kenmerken en eigenschappen. Kleurentherapie kan een positieve invloed hebben op lichaam en geest en is daarom heel goed te combineren met de aangename warmtestraling in de infraroodsauna.

Wat is kleurentherapie?

Kleurentherapie is gebaseerd op verschillende chakra's. Chakra's zijn de zeven belangrijke energiecentra langs de ruggengraat. In de ayurvedische geneeskunde worden fysieke en mentale kwalen toegeschreven aan één of meer chakra's die niet goed werken. De verschillende kleuren van kleurentherapie zijn gekoppeld aan de chakra's en hebben bijbehorende genezende effecten. In infraroodsauna's is het mogelijk om kleurentherapie toe te voegen aan het lichtspectrum.

Welke kleur heeft welke genezende effecten?



Blauw straalt rust, vertrouwen, ambitie en creativiteit uit. Het vermindert hoofdpijn, stress, ademhalingsproblemen en reuma.



Groen staat voor harmonie, groei, kalmte en liefde. Het zorgt voor een diepe ontspanning en helpt bij hartklachten, zenuwaandoeningen, hooikoorts en verkoudheid.



Geel versterkt de levenskracht. Het vermindert klachten die voortkomen uit diabetes, nier- en leveraandoeningen, constipatie, infecties en reuma.



Rood zorgt voor blijdschap, geluk, denken, wilskracht en energie. Daardoor werkt het opwekkend en heeft het een positieve invloed op de bloedsomloop en bloeddruk.



Soorten stralers

Infraroodsauna's hebben onderling verschillen. Het belangrijkste verschil hierin is het soort straler dat geplaatst wordt in de cabine. In principe zijn er drie soorten infrarood stralers: keramische-, magnesiumoxide- en full spectrum stralers. Welke straler het best is verschilt per persoon en het gebruiksdoeleinde. We gaan kort in op iedere soort straler.

Keramische stralers

Dit zijn de traditionele infraroodstralers die ook gebruikt werden in de allereerste infraroodsauna's. Keramische stralers bevatten vrijwel alleen lange golf infrarood (IR-C). De indringdiepte in de huid bij de verwarming is slechts 0,1 mm. Het hoofddoel is vaak transpiratie en ontspanning. Deze straler wordt vaak gebruikt als alternatief voor de traditionele Finse sauna.

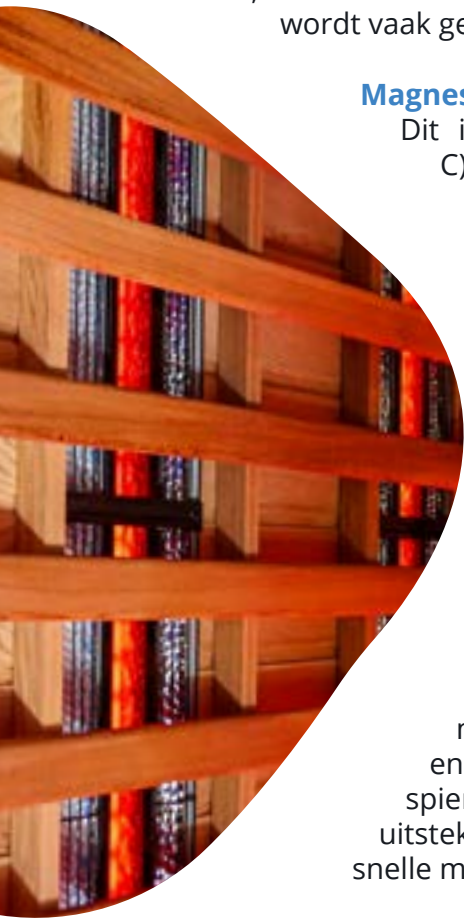
Magnesiumoxide stralers

Dit is een combinatiestraller, waarbij zowel lange golf (IR-C) straling als middengolf (IR-B) straling is. Er is sprake van zowel een warmtewerking als een dieptewerking. De combinatiestraller is geschikt voor verschillende doeleinden, zoals het verlichten van spanning (stress, hoofdpijn en oververmoeidheid), de verbetering van het immuunsysteem (door afvoering van afvalstoffen en verbetering van de bloesomloop) en opwarming van lichaam en spieren (voor het sporten of voor totale ontspanning).

Full spectrum

Zoals de naam al verklapt zijn deze stralers werkzaam op alle vlakken. De full spectrum stralers bestaan voor 27% uit korte golf straling, 58% uit middengolf straling en 15% lange golf straling. Er is sprake van dieptewarmte en de indringdiepte in de huid is 4 à 5 mm. Hij wordt vooral gebruikt door mensen met klachten en ongemakken waarbij de dieptewarmte vereist is, zoals bij spier- en gewrichtspijnen. Maar deze soort straler is ook een uitstekende keuze voor mensen die enkele malen per week een snelle maar intensieve infraroodsessie willen ondergaan.

Naast de losse stralers zijn er ook combinaties mogelijk tussen de verschillende soorten, namelijk de volgende:



Triple Therapy Heater

Wil je het beste van drie werelden? Met de Triple Therapy 3-in-1 wissel je met één draai aan de knop eenvoudig tussen IR-B, IR-C en full spectrum stralers. Zo kies je helemaal naar eigen wens voor korte, midden- of lange golf.

Combinatiesessies zijn mogelijk. Ook kan iedere heater afzonderlijk uitgezet worden, waardoor een saunasessie op maat gemaakt kan worden.

	carbon	keramisch	magnesium -oxide	full spectrum	Triple Therapy Heater 3-in-1
type straling	lange golf	lange golf (100%)	Midden- (22%) en lange golf (78%)	Korte- (27%), midden- (58%) en lange golf (15%)	Keramisch + Magnesium- oxide + Full Spectrum
soort werking	warmte- werking	transpire- ren en ont- spannen	Ontgiften en opwekken energieniveau	Intensief, snel en therapeutisch	Transpireren + ont- spannen + ontgiften + intensieve infrarood sessie
opwarmtijd	25 minuten	20 minuten	15 minuten	0 minuten	0 minuten
max. temperatuur	45 graden	70 graden	55 graden	35 – 40 graden (lagere cabine temperatuur door hoofdzakelijk dieptewerking)	70 graden
vermogens- regelaar	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	Intensiteit naar eigen voorkeur in te stellen	Intensiteit naar eigen voorkeur in te stellen
hoogte stralers	56 cm	56 cm	56 cm	56 cm	80 cm

De voordelen

We zetten de belangrijkste voordelen van infraroodsauna's nog even kort op een rijtje:

- ✔ Positieve effecten op de gezondheid
- ✔ Verlichting van spier- en gewrichtspijn door infraroodwarmte
- ✔ Het lichaam kan genezen, gezond blijven en ontgiften door te transpireren
- ✔ Tijdens een sessie van een half uur verlies je tot wel een half uur aan vocht en dus gewicht.
- ✔ Doordat het lichaam zichzelf probeert af te koelen nemen het hartritme, hartminuutvolume en de stofwisselingsnelheid toe.
- ✔ De warmte kan helpen tegen acne, eczeem, psoriasis, brand- en snijwonden, etc.
- ✔ Betere bloedcirculatie
- ✔ Een infraroodsauna verbruikt weinig stroom. De gemiddelde cabine heeft een lager verbruik dan dat van een gemiddelde stofzuiger.
- ✔ De infraroodsauna kan overal in huis geplaatst worden waar een normaal stopcontact beschikbaar is



Ook genieten van infrarood bij jou thuis?

Zie je het na het lezen al helemaal voor je? Je komt thuis van het werken en kan wel even wat ontspanning gebruiken na al die stress op de werkvloer of die verkeerde houding achter de laptop. Je hoeft geen massage meer te vragen aan je partner of de auto in te stappen richting een salon, een warmtekussen te pakken of pijnstillers in te nemen. In plaats daarvan loop je naar boven, want daar is jouw infraroodsauna aangesloten. Vijf minuutjes opwarmen en je bent klaar voor drie kwartier heerlijke ontspanning!

Klinkt als muziek in de oren toch? Dat vinden wij ook! Met een eigen infraroodsauna kun jij op ieder moment van de dag en wanneer je maar wilt genieten van een heerlijke sessie in de infraroodsauna. Een infraroodsauna is een directe investering in je gezondheid. Met weinig moeite geniet je van totale privacy en ontspanning wanneer je je even terugtrekt in jouw eigen infraroodsauna.

Ben je benieuwd naar welke infraroodsauna bij jou past of heb je vragen die we in dit magazine nog niet hebben beantwoord? Klik dan op de button om je nog verder te verdiepen in de wereld van de infraroodsauna.

[Ik wil meer weten!](#)

