



ESTUDI INFRAROJOS

- La utilització de la calor infraroja per produir la condicionament cardiovascular –

ESTUDI INFRAROJOS

La utilització de la calor infraroja per produir la condicionament cardiovascular.

El 1981 a la Jornada de l'Associació Americana de Medicina (JAMA) s'exposava que moltes persones que els hi agrada córrer busquen millorar el seu sistema cardiovascular al mateix temps que desenvolupar la seva musculatura. El que és menys conegut però també es va informar va ser de l'ús regular de la sauna, ja que aquest pot causar un estrés similar sobre el sistema cardiovascular, ja que pot ser tant afectiva tant per impulsar el sistema cardiovascular i cremar les calories de la mateixa manera que l'exercici regular.

S'ha demostrat que la sauna pot ser utilitzat per persones amb cadira de rodes, per aquells que no poden executar altre cosa, i per aquells que són incapaços de seguir un programa d'entrenament pel sistema cardiovascular. També permet una major diversitat en els programes de formació.

El flux de sang durant la hipertèrmia pot ser fins a 13 litres per minut en a més de ser de 5 a 7 litres per minut en repòs.

La profunda penetració dels raigs infrarojos (fins a 4 cm en el cos) genera un escalfament, per tant, dins del múscul i els òrgans interns. El cos respon a aquesta calor amb un augment de l'hipotàlem tant en la taxa de volum i en el cor. Gràcies el treball beneficiós del cor, s'aconsegueixen els resultats esperats de l'entrenament cardiovascular. La investigació mèdica confirma que l'ús de la sauna proporciona entrenament cardiovascular quan el cos busca estabilitzar la temperatura, aquest fet comporta un augment substancial de la freqüència cardíaca, la producció i el rendiment del metabolisme. Per confirmar la validesa d'aquest entrenament cardiovascular, una ampla investigació de la NASA el 1980 es va arribar a la conclusió de que l'estimulació d'infrarojos de la funció cardiovascular és la forma ideal per mantenir l'entrenament cardiovascular en els astronautes americans durant els vols especials de llarga durada.

L'octubre del 1990, la Universitat de Califòrnia de Barkley va informar amb una carta de benestar titulada "Calor infraroja, el consum de calories i la pèrdua de pes" que "la dècada dels 1980 va ser la que es va veure un gran impacte de l'entrenament aeròbic i de resistència. Tot i això, hi havia alguna cosa elitista sobre la forma de l'exercici que es prescrivia: només es realitzaven entrenaments d'alta intensitat, s'havia d'augmentar el ritme cardíac a un valor entre X i Y, i era la única manera que hi havia per arribar a "cremar calories". Aquestes restriccions signifiquen que la majoria dels esportistes eren relativament joves i en bona forma per iniciar-los. Molts americans han sigut influenciat per aquesta moda, però després també van haver de ser transmesa amb un marge inferior. Com s'ha dit, la investigació recent mostra que res requereix córrer maratons per estar en forma, amb cremar 1.000 calories a la setmana és suficient. Qualsevol cosa que es faci, sempre i quan es cremin aquestes calories.

D'acord amb la revista "Manual de Fisiologia Mèdica Guyton, un gram de suor equival a 0,586kcal. La cita anterior de JAMA continua dient que "una persona moderadament entrenada pot suar fàcilment uns 500g en una sauna de la sudoració, que consumeix prop de 300kcal – equivalent a córrer en una longitud de 3 a 5km. Una persona poc entrenada pot perdre fàcilment

BNT MEDyPLUS | C/ Sant Isidre 52-54 (Baixos,1) | 17003 GIRONA | Telf. 872 21 46 90 |

www.bntmedyplus.es | info@bntmedyplus.es

entre 600 i 800kcal sense cap efecte advers. La pèrdua d'aigua ha de ser compensada per la rehidratació, les calories consumides no ho faran. Si la sauna d'infrarojos ajuda a produir de 2 a 3 vegades més suor que una sauna convencional, això fa que l'augment del consum de calories sigui bastant impressionant.

Suposem que una persona utilitza una sauna durant 30minuts, a continuació podem fer algunes comparacions interessants. Dos exercicis que ajudin a cremar calories són els de rem i la marató. La màquina de rem i cinta fixada en el nivell més alt crema el voltant de 600 calories en 30minuts. Una sauna d'infrarojos pot “només una mica” augmentar la eficiència del 250% per cremar 900 – 2400 calories durant el mateix període de temps. En una sessió, el consum d'energia pot ser igual a la observada en trotar tradicionalment de 10 a 15 km.

La sauna d'infrarojos juga amb un paper principal en el control del pes i l'entrenament cardiovascular. Això s'aplica a aquells que no fan exercici o aquells que no en poden fer, requereixen un programa de manteniment i control de pes de manera eficaç i beneficiant-se en l'exercici regular com seria d'aquest tipus.

Els beneficis dels infrarojos en l'esquelet i els músculs

Els investigadors japonesos han fet referència a l'èxit d'aquest tractament en els següents casos:

- Els efectes d'infrarojos a l'artitis reumatoide.
- Altres afectes terapèutics de calor infraroja.

En general s'admet que la calor produeix els següents beneficis terapèutics:

1. Augmenta l'extensibilitat dels teixits de col·lagen.
2. Redueix la rigidesa de les articulacions.
3. Alleugereix les espasmes musculars.
4. El tractament tèrmic d'infrarojos crea una disminució de dolor.
5. Augmenta el flux sanguini.
6. Ajuda a la resolució de la infiltració inflamatòria, amb edema, i exsudats.
7. És introduïda a la teràpia contra el càncer.
8. Ajuda a les petites lesions dels teixits.

Estudis xinesos van trobar efectes positius del tractament en calor d'infrarojos:

- Lesions dels teixits seus
- Fatiga muscular
- Periartritis d'espatlla
- Ciàtica
- El dolor durant la menstruació
- Neurodermatitis
- Èczema per infecció
- Infeccions postoperatòries
- La paràlisi facial (paràlisi de Bell)
- Diarrea
- Neurastènia

- Infecció pèlvica
- La pneumònia pediàtrica
- Tiena
- Congelació de la inflamació

L'especulació dels efectes de la calor infraroja en la circulació sanguínia

Totes les condicions poden estar associades a un cert grau i per tant, poden tenir més extensió de perímetre que pot estar associat amb un tractament d'infrarojos:

- Artritis
- Ciàtica
- Mal d'esquena
- Hemorroides
- Tensió nerviosa
- Diabetis
- Fatiga muscular extrema en nens
- Varius
- Neuritis
- Bursitis
- Reumatismes
- Musculació tensa
- Cansament
- Espasmes degut a la menstruació
- Trastorns d'estómac
- Úlcères a les cames i de decúbit
- Edema postoperatòria
- Malaltia oclusiva perifèrica

La teràpia de calor infraroja per a persones grans

Es va trobar que els problemes a Japó a vegades eren deguts a l'envelliment i que podrien ser disminuïts o reduïts per l'ús d'aquesta teràpia:

- La menopausa
- Mans i peus freds
- Hipertensió
- Poliartritis reumàtica
- Malaltia per radiació
- Dolor de càncer
- Seqüeles de cops
- Hipertròfia prostàtica benigne
- Úlcères
- Prevenció del dolor en suspensió o limitació de posicions per dormir
- Dolor de la factura de compressió
- Hemorroides

- Cistitis
- Cirrosis hepàtica
- Gastritis
- Hepatitis
- Asma, bronquitis
- Malaltia de Chron
- Adherències post cirurgia
- Queloides

Les condicions de l'oïda, nas i gola alleujat per la calor de l'infraroig

Al Japó, on les orelles, nas i gola van ser alleujats per aquest tractament:

- Inflamació o infecció crònica a la zona inter mitja de l'orella
- Irritació del coll
- Les hemorràgies nasals
- Millora la condició de la pell
- Obstrucció dels porus
- Cutis de la pell apagada
- Les cicatiris, el dolor de les cremades i lesions
- Laceracions
- Problemes a la pell dels adolescents
- Cremades de sol

Contraindicacions

- Si es pren medicaments amb recepta.
- Les indisposicions (autoritzacions mèdiques, desaconsellable augmentar la temperatura d'una persona per suprimir adrenalina, lupus eritematós, o l'esclerosi múltiple).
- Problemes d'articulació (si una persona té una lesió recent no ha de ser exposat a la calor fins a les 48 hores o fins que disminueixi la inflamació).
- Embaràs.
- Silicona.
- La menstruació.
- Hemorràgia
- L'empitjorament de l'estat de salut.
- Dolor.