

Медицинский Доклад

**Теплота инфракрасного
излучения**

Автор:

Д-р. Аарон М. Фликштайн
(Aaron M. Flickstein)
7400 Метро б-р.,
офис 225 Идайна,
Миннесота
55439

СОДЕРЖАНИЕ

А	БЕЗОПАСНОСТЬ ИНФРАКРАСНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ	3
1.	Система терморегуляции человека	3
В	УНИКАЛЬНАЯ ТЕПЛОВАЯ СИСТЕМА	5
1.	Чем уникальна инфракрасная тепловая система?	5
С	ИНФРАКРАСНОЕ ТЕПЛО – ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	6
1.	Международные публикации	6
2.	Пассивная тренировка коронарных сосудов сердца	6
3.	Наш токсичный мир и инфракрасная тепловая система	8
4.	Аллергии и зависимости	9
5.	Питание, вода и воздух	11
6.	Современные «медицинские мифы»	17
7.	Профилактика и лечение рака	21
8.	Влияние на мышечную систему	24
9.	Терапевтическое воздействие тепла	25
10	Кровообращение	28
.		
11	Сердечно-сосудистые заболевания	28
.		
12	Возрастные проблемы	29
.		
13	Позитивные реакции	31
.		
Д	ТЕМЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ОБЩИЙ ИНТЕРЕС	32
1.	Снижение веса	32
2.	Красота	33
3.	Рак	33

4. СПИД	33
Е СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ	33

А. БЕЗОПАСНОСТЬ ИНФРАКРАСНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

1. Система терморегуляции человека

Инфракрасная тепловая система – это революционная технология в области регенеративной лучевой терапии.

Безопасность инфракрасного излучения. Насколько безопасна инфракрасная тепловая система? Что такое теплота излучения?

Теплота излучения – такая форма энергии, которая нагревает предметы непосредственно путем преобразования энергии из одной формы в другую, не нагревая при этом окружающее пространство. Теплота излучения также называется инфракрасной (ИК) энергией. Инфракрасный диапазон электромагнитного спектра разделяется на три участка с разными длинами волн, измеряемыми в микрометрах:

0,07	–	1,50	= короткие инфракрасные волны
1,50	–	5,60	= средние инфракрасные волны
5,60	–	100,00	= длинные инфракрасные волны

В повседневной жизни источником хорошей энергии излучения является солнце.

Что происходит, когда солнце скрывается за облаком?

Хотя температура и не понизилась, возникает ощущение, что стало прохладнее. При этом облака блокируют инфракрасное излучение солнца и в этот момент ощущается отсутствие источника энергии. Безоблачный воздух пропускает ИК-излучение в диапазоне 7-14 мкм, что позволяет инфракрасным лучам достигать поверхности Земли. Сама Земля пропускает излучение макс. 10 мкм на шкале 7-14 мкм.

В своем призыве к применению инфракрасного излучения для человека д-р Тцу-Тсай Оливер Чи (Dr. Tsu-Tsai Oliver Chi) утверждает следующее: инфракрасные лучи селективно поглощаются кожей, и для нормального функционирования коже требуется небольшая стимуляция.

Внутреннее преобразование инфракрасной энергии, которое происходит в тканях, сопровождается рядом реакций, которые отвечают за здоровье кожи. После того, как ткань получила максимальную стимуляцию, оставшиеся лучи продолжают свой путь, не причиняя вреда организму. Этот феномен называется резонансным поглощением.

Теплота инфракрасного излучения в представляемой инфракрасной тепловой системе такая же, какую излучает человеческое тело и точно такая же, какую производит солнце, однако без УФ – излучения. В 1967 году в Японии доктор Ишикава (Dr. Ishikawa) первым разработал модель инфракрасной тепловой системы. До того, как в 1979 году эта система стала общедоступной, она использовалась врачами.

Устройства, которые производят такие инфракрасные лучи, использовались в клиниках для обогрева новорожденных. Тело человека пропускает через кожу инфракрасные лучи с длиной волны 3-50 мкм, со средним значением в 9 мкм. Наши ладони излучают энергию с длиной волны 8 – 14 мкм.

Лечение наложением рук, которое в Китае практикуется уже 3000 лет, основывается на способности к лечению при помощи этого естественного инфракрасного излучения. Индийские йоги применяют принцип наложения рук при переутомлении глаз.

Сауна стала популярной благодаря финнам. В древних верованиях этого народа она описывается как церемония для душевного, духовного и физического очищения. Эти ритуалы вошли в обиход с тех пор, как в 5000 - 3000 гг. до н.э. этот народ пришел из Тибета на территорию современной Финляндии.

Нагревательные элементы в сауне распространяют треть своей пропускной способности на среднем участке шкалы с инфракрасными волнами 2 – 5,6 мкм, в то время как глубокое проникновение оставшихся двух третей обеспечивается длинными волнами 5,6 – 25 мкм.

Китайские исследователи считают волны с длиной 2 – 25 мкм самыми эффективными. Источником инфракрасного тепла является песок, который нагревается при помощи спирального нагревательного элемента. Это дает такое же приятное тепло, какое мы ощущаем на пляже. Песок и спираль располагаются в длинной керамической ячейке, направленной на тело. Ячейка защищена металлической решеткой; она, в свою очередь, покрыта мягкой бархатной тканью, к которой можно безопасно прикоснуться и во время работы.

Недавно изданные книги, такие как ВСТРЕЧНЫЕ ТЕЧЕНИЯ (CROSS CURRENTS) д-ра мед.н. Роберта Бекка (Robert O. Becker, M. D.) детально описывают опасность определенных электромагнитных полей, таких, как высоковольтные линии электропередачи или компьютерные мониторы.

Японские ученые заметили по этому поводу, что инфракрасное тепло действует как противовождение против вредного долгосрочного воздействия таких магнитных полей.

В. УНИКАЛЬНАЯ ТЕПЛОВАЯ СИСТЕМА

1. Чем уникальна инфракрасная тепловая система?

В ней используется инфракрасное тепловое излучение, которое вызывает глубокий разогрев тканей. Выброс энергии настолько точно настроен на энергию тела, что оно поглощает до 93% инфракрасных лучей.

Обычная сауна с горячим воздухом обеспечивает лишь прямой обогрев. Эффект достигается благодаря циркуляции горячего воздуха и его прямому воздействию на верхний слой кожи.

При использовании инфракрасной тепловой системы около 80% энергии нагревают непосредственно тело и лишь 20% теплоты излучения нагревают воздух. Поэтому инфракрасная тепловая система может обеспечить более глубокое и эффективное прогревание, т.к. большая часть энергии не расходуется на обогрев воздуха. Это существенное различие демонстрирует преимущества инфракрасной тепловой системы по сравнению с обычной сауной. Кроме того, такие системы потребляют мало электроэнергии.

Инфракрасная тепловая система при помощи глубокого проникновения тепла может вызывать гораздо большее потоотделение, чем обычная сауна, хотя вместо обычных для традиционной сауны температур (85° - 100° C) она работает с намного более низкими и легче переносимыми температурами (около 50°C).

Несильно расширенные сосуды намного сокращают факторы риска. Вдыхание горячего воздуха, нагружающего сердечно-сосудистую систему отсутствует. Во время использования возможно даже проветривание, которое не особенно снижает образование пота.

В случаях, когда требуется лишь лечебное глубокое воздействие инфракрасного излучения (например, растяжения, спортивные травмы, ревматизм) тепловая система может использоваться даже при открытой

двери. Этот способ использования может также быть очень полезен для разогрева перед большими физическими нагрузками (например, в профессиональном спорте). Практическое использование инфракрасной тепловой системы проще и экономичнее обычной сауны.

Частое использование сауны является процессом, требующим большого расхода времени. Для разогрева обычной финской сауны необходимо 45-60 минут; инфракрасная тепловая система мгновенно готова к эксплуатации и может использоваться спонтанно в любое время.

Благодаря большому потоотделению и глубокому проникновению тепла, длительность процедуры может составлять 30 минут. Таки образом, время необходимое для посещения обычной сауны (3 часа) сокращается до 1 часа, включая последующее потение и отдых. Важным преимуществом являются также значительно более низкие эксплуатационные расходы тепловых кабин. Для проведения процедуры продолжительностью 30 минут расходуется менее 1кВт электроэнергии. При двух процедурах в неделю месячные эксплуатационные расходы составляют около 1 евро, в то время как обычная сауна расходует электроэнергии на сумму около 20 евро.

С. ИНФРАКРАСНОЕ ТЕПЛО – ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Международные публикации

Международные публикации говорят о пользе инфракрасных тепловых систем для здоровья. В течение последних 25 лет японские и китайские ученые и врачи интенсивно исследовали и накопили богатый опыт в сфере использования инфракрасного тепла.

В Японии врачи и физиотерапевты организовали «Инфракрасное Общество» и изучают использование инфракрасных лучей в качестве метода лечения. На Востоке уже продано 700 000 инфракрасных тепловых систем и 30 000 000 пациентов из Азии, Европы и Австралии прошли лечение инфракрасными лампами, настроенными на длину волны в 2 – 25 мкм. Немецкие физиотерапевты 25 лет используют специально разработанные методики телесной терапии с инфракрасными лучами.

2. Пассивная тренировка коронарных сосудов сердца

Инфракрасная тепловая система обеспечивает возможность тренировки сосудов сердца для людей в инвалидных колясках или других лиц,

которые не могут тренироваться обычным способом. Существующие программы тренировок предлагают большое разнообразие вариантов одновременно.

«Многие люди, которые занимаются бегом, делают это, чтобы держать в тонусе сосуды сердца, а не для формирования икроножных мышц. Регулярное использование сауны ставит перед сердечно-сосудистой системой такие же задачи и является таким же эффективным...». См. статью «Расход калорий как упражнение» («Kalorienverbrauch als Übung») из журнала Американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association), 7 августа 1981.

Инфракрасная тепловая система обеспечивает проникновение инфракрасных лучей в кожу на глубину около 4 см и обеспечивает, таким образом, разогревающее действие для мышечной ткани и внутренних органов. В результате появляется учащенное сердцебиение и активный пульс. Это оптимальное воздействие на сердце приводит к тренировке его сосудов и приводит их в хорошую форму.

Медицинские исследования подтверждают, что использование сауны является вспомогательным средством для тренировки сосудов сердца, так как тело пытается понизить свою температуру и, таким образом, увеличивает частоту сердечных сокращений, выброс крови и метаболические процессы. В качестве подтверждения эффективности этого вида тренировок можно отметить, что в начале 80-х годов исследования, регулярно проводимые NASA, сформировали представление о том, что стимуляция инфракрасным излучением является идеальной методикой для поддержания в тонусе сосудов сердца американских космонавтов во время длительных пребываний в космосе.

В книге Гайтона (Guyton) по медицинской физиологии («Textbook of Medical Physiology») сказано, что на образование 1 гр. пота расходуется 0, 586 ккал. Цитата из приведенного выше текста журнала АМА поражает нас еще больше. «Человек со средними физическими данными в сауне может легко выделить пол-литра пота и израсходовать при этом 300 ккал; столько же, сколько при пробежке от 3,5 до 5 км. Человек, привыкший к жаре может легко, без последствий, вспотеть, расходуя при этом энергию в количестве от 600 до 800 ккал. В то время как потерянная с потом жидкость легко восполняется приемом питьевой воды, потерянные калории не возвращаются.»

При помощи инфракрасной тепловой системы потоотделение может увеличиться более чем вдвое, а результаты расхода калорий впечатляют.

Если рассмотреть сауну с 40 минутным циклом, как упоминается в журнала АМА, можно сделать интересные сравнения.

Два вида спорта с максимальным расходом калорий – это академическая гребля и марафонский бег. Самые высокие показатели на симуляторе академической гребли или во время марафонского забега сопровождаются потерей 800 калорий за 40 минут. Инфракрасная тепловая система может увеличить этот показатель более чем в два раза: до 900 – 2000 калорий за 40 минут. За один единственный цикл инфракрасная тепловая система обеспечивает такой же расход калорий, как и бег на дистанцию 10–15 км.

«В 80-е годы была популярной аэробика и бег на длинные дистанции. Эти тренировки, которые проходят строго по плану, в конечном итоге имели целью увеличение биения пульса с X до Y. Единственным намерением было «напряжение и расход калорий». Это желание привело к тому, что много молодых людей с хорошими физическими данными начинали заниматься этими видами спорта. Многие попали под влияние моды на фитнес, а многие попросту прекратили тренировки. Как уже было сказано, исследование показало, что такие тренировки не являются необходимостью для того, чтобы быть в форме, хотя целью является всего лишь израсходовать 1000 калорий в неделю. Совершенно неважно, как именно тренироваться, лишь бы стимулировался расход калорий». (источник: Листок Здоровья Университета Беркли («Berkley Wellness Letter»), октябрь 1990г.)

Инфракрасные тепловые системы могут играть решающую роль как в вопросе сохранения стройной фигуры, так и при контроле состояния сосудов сердца. Это особенно важно для тех, кто тренируется недостаточно или не тренируется совсем, но хочет оставаться в форме. Они также могут наслаждаться результатом регулярных тренировок.

3. Наш токсичный мир и инфракрасная тепловая система

Для здоровья совершенно необходимы хорошее питание, чистая вода и чистый воздух.

Эксперты считают, что воздействие биохимических факторов вызывает чрезмерные реакции в органах.

Д-р Теран Рандальф (Dr. Theran Randolph): «Воздействие на организм этих факторов происходит как определенное пороговое явление. До определенного значения никакие симптомы незаметны. Если же один из факторов (например, определенный ген) удалить из ряда, как следствие особого биохимического состава, баланс всех органических и неорганических токсических веществ нарушится и они перейдут критический уровень». Эти изменения будут описаны на следующей странице.

Первые изменения даже желательны. Так как, если организм постоянно преступает этот критический уровень, или наоборот – отдаляется от него, изменения будут становиться все отчетливее.

Эта картина показывает необходимость биохимического равновесия, которое удерживает токсины в организме на постоянном уровне, ниже критической отметки.

4. Аллергии и зависимости

Экстремумы аллергий и зависимостей как следствие нарушения биохимического равновесия:

УКАЗАНИЕ: нормальные реакции обозначены как 0; чрезмерные как + и ослабленные как –

Несогласованные церебральные и поведенческие реакции	++++	Маниакально, с судорогами или без них	смятенный, возбужденный, гиперактивный, возбудимый, подверженный панике, пространственные или точечные мысли, чрезмерное мышечное подергивание, конвульсивные припадки и возможность измененных состояний сознания
	+++	Маниакально в легкой степени, боязливый или эгоцентричный	Агрессивный, болтливый, зябнущий, неуклюжий, боязливый, прожорливый и патологически смешливый
Согласованные реакции	++	Гиперактивный, раздражительный, голодный, испытывающий жажду	Напряженный, дрожащий, словоохотливый, чувствительный, чрезмерно реагирующий, эгоцентричный, голодный и испытывающий жажду, зябнущий, краснеющий и потеющий. Характерно

			для бессонницы, алкоголизма, ожирения.
	+	Возбужденный, но относительно бессимптомный	Подвижный, активный, бодрый, восприимчивый, склонный к восхищению, честолюбивый, энергичный, инициативный и остроумный, толерантный. Считается нормальным поведением
	0	Уравновешенное поведение	Спокойный, сбалансированный, адекватные реакции
Несогласованные ограниченные реакции	-	Ограниченные формы аллергий	Постоянно «капающий» нос, кашляющий, шмыгающий, астматический, зуд (экзема и высыпания), диарея, частое мочеиспускание, симптоматика глаз и ушей.
Несогласованные системные реакции	--	Систематические формы аллергий	Усталый, угнетенный, сонливый, слегка депрессивный, болевые синдромы (голова, затылок, спина, мышечные боли, артроз, артрит, артериит) и кардиоваскулярные эффекты
Несогласованные прогрессирующие реакции	---	Умственное истощение, легкие депрессии, спутанность сознания	Растерянный, нерешительный, капризный, грустный, ворчливый, погруженный в себя или апатичный, эмоционально нестабильный, сниженная внимательность и концентрация, ограниченная восприимчивость, ограниченный ход мыслей, афазия, духовный упадок, помутнение сознания
	----	Сильные депрессии с изменением или без изменения сознания	Отсутствие реакций, застывший, летаргическое состояние, дезориентированный, меланхолический, без чувства меры, регрессивно мыслящий. Параноидальные реакции, бредовые представления, иногда амнезия и кома

5. Питание, вода и воздух

Получаем ли мы здоровое питание, чистую воду, чистый воздух?

Согласно журналу «Ист Вест Журнал» («East West Journal») за ноябрь 1990 года, в США производится около трех миллиардов пестицидов в год. Это было установлено во время исследований на основании глобальных данных о тяжелых металлах в окружающей среде. Количество тяжелых металлов и токсинов в продуктах питания человека растет. Исследование окружающей среды, проведенное Канадским институтом контроля воды, привело к выводу, что мир должен «бороться с тайным, эпидемическим загрязнением металлами».

В любом случае, исследование следов металлов в регионах Тихого океана, проведенное Робертом А. Дьюсом (Robert A. Duce), подтверждает вышесказанное. Таким образом, можно сделать вывод, что остатки тяжелых металлов можно найти даже вдали от их первоначального местонахождения, и жизнь на природе не является гарантией чистоты окружающей среды.

Издание «Саенс Ньюз» («Science News») от 25 марта 1989 года приводит факты пагубного характера этой проблемы: к примеру, накопление осадка свинца в почках, печени и мозге увеличивается в период беременности, во время кормления грудью и при остеопорозном изнашивании костей по сравнению с периодом молодости. В частности, во время менопаузы тело демонстрирует дополнительную готовность к накоплению тяжелых металлов. Вред, причиненный свинцом печени, мозгу и почкам, необходимо устранять постепенно; поэтому ежедневный вывод свинца через поры является хорошим вспомогательным средством в борьбе с этим эффектом. Наши продукты питания имеют такие проблемы с ядохимикатами, которые нельзя решить за короткий срок. Различают потенциальные яды и канцерогенные вещества, которые не имеют вкуса и запаха и постоянно увеличивают свое присутствие в наших жировых отложениях и костях. Мы употребляем с пищей гербицидный препарат, используемый для обеспечения хорошего урожая. Мы употребляем пестициды, примененные против насекомых в поле и на складах, которые к тому же смешаны с парафином для овощей и фруктов (он предотвращает высыхание, продлевает срок хранения и придает блеск фруктам и овощам). Наше мясо и молочные продукты напичканы гормонами роста и антибиотиками, помогающими избежать инфекций у сельскохозяйственных животных. Количество гормонов, употребляемое американцами, привело к введению запрета на импорт продукции в нашу страну. Большое количество антибиотиков в сочетании с сальмонеллой может привести к чрезмерному брожению в кишечнике, что, со своей стороны, может снова стать причиной инфекции. Эти инфекции имеют ряд симптомов, указанных в таблице доктора Рандольфа (Dr. Randolph).

Рыба в водоемах отравлена ртутью. Отравление происходит во время ловли рыбы, находящейся на верхней ступеньке пищевой цепи. Также ртуть применяется во время борьбы с плесневыми грибами и для придания стойкости семенному запасу при хранении. Мы проглатываем и вдыхаем ртуть наших зубных пломб, которые каждые 10 лет теряют половину своей ртути. В дополнение к этому можно сказать, что ртуть высвобождается во время сгорания угля. Наши продукты питания попадают в алюминиевые кастрюли и сковородки, в фольгу, алюминий присутствует и в упаковке для фруктовых соков. Мышьяк также попадает в продукты питания через гербицидный препарат и пестициды. Никель попадает в нашу пищу через кухонные приборы и керамику, кадмий - через кофе, чай и табак. Проблемы с питьевой водой аналогичны вышеуказанным. Согласно Главному бюджетно-контрольному управлению защита питьевой воды имеет уровень «от нулевого до минимального».

«Также угрожающее здоровью количество ядовитых средств для борьбы с насекомыми, пестицидов, промышленных отходов, металлов и определенное количество другого вредного сырья находится как в верхних слоях, так и в грунтовых водах в каждом уголке Земли» (из статьи за январь/февраль 1989 года, журнал «Ньюз Эйдж Джорнал» («News Age Journal»)).

Статья фокусируется на том, что ядовитые субстанции различным образом и способом попадают в нашу питьевую воду, едва она покинет очистительные устройства. Примерами этого являются: асбестный цемент от старых проводов, цинк и свинец от проводов, коррозионные отложения, средства защиты от коррозии, винил, хлорид и поливинилхлорид в пластиковых трубах, свинец на насосных станциях, который также используется при пайке недорогих проводов. Исследования показали, что в нашей системе водоснабжения присутствуют около 35 000 токсичных компонентов. Изучены не все последствия токсического воздействия, и, принимая во внимание тот факт, что с каждым годом количество вредных веществ увеличивается на 3 000, вероятнее всего, уровень загрязнения не сможет больше вернуться к исходному состоянию. Также стоит отметить, что если принять душ 15 раз подряд, мы получим столько же токсичного сырья, как и при употреблении нескольких стаканов воды; после этого становится сложно избежать последствий загрязнения.

В февральском номере издания «Отчеты для потребителя» от 1991 года («Consumer Report») говорится, что вода из колодца также не является безопасной: «Качество воды из колодца зависит от состояния грунта. Среди потенциальных загрязнителей грунтовых вод находятся ржавые,

ядовитые канистры, горючие вещества из этих же канистр, аграрные удобрения, средства от насекомых, соль и песок для посыпки дорог и промышленные отходы. Согласно обзору доктора Рандольфа, как следствие, возникает ряд рисков для здоровья, которые наступают в результате загрязнения и рассматриваются в дальнейшем как обычные гипераллергические реакции.

Свинец: боли в животе, отсутствие аппетита, повреждение красных кровяных телец и снижение гемоглобина, тревожность, повреждение мозга (у детей и взрослых раздражительность), запоры, головные боли, нарушение пищеварения, боли в мышцах, плохая концентрация, плохая память, беспокойство, слабость.

Кадмий: потеря обоняния, потеря аппетита, атеросклероз, переломы костей, вздутие живота, повышение глазного давления, напряжение, повреждение печени и почек, сухость кожи.

Ртуть: нарушение координации, повреждение красных кровяных телец и снижение гемоглобина, потеря аппетита, нарушение функций глотания и жевания, чрезмерная подвижность мышц, депрессии, головокружение, эмоциональная нестабильность, гиперчувствительность определенных органов, головные боли, ослабевание слуховых, зрительных функций и функций памяти, раздражительность, повреждение печени и почек, психозы, слабость.

Мышьяк: потеря обоняния, потеря аппетита, рак, растерянность, запор, медленное заживление ран, диарея, головные боли, проблемы с сердцем, проблемы с координацией, боли в мышцах, боль в суставах, слабость, раздражения кожи.

Никель: астма, дерматит, опухоли дыхательных путей, повреждение мозга.

Формальдегид: головные боли, воспаление глаз, астма, рак гортани.

Бензол: воспаления глаз, воспаления кожи, головные боли, потеря аппетита, ухудшение восприятия, лейкемия и другие заболевания крови.

Трихлорэтилен: рак печени

Алюминий: неконтролируемые движения, спазматическая моторика кишечника, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Хлор: рак, повреждение красных кровяных телец и центральной нервной системы, нарушение координации.

Фторид: повышенное всасывание организмом кальция и других минералов, изменение гормонального состава; допустимое количество в питьевой воде в 200 раз ниже, чем в зубной пасте (см. статью «Ньюсуик» («Newsweek») от 5 февраля, 1990 года) : «доказано влияние фторида на возникновение рака».

Согласно директиве ЕС использовать в нашей питьевой воде фтор запрещено. Хотя в США такой запрет еще не введен, призыв об общем запрете на его употребление в питьевой воде усилился, особенно после того, как вредное воздействие фтора стало более очевидным в результате проведенных исследований. С одной стороны фторид способствует формированию правильного прикуса, с другой стороны он ведет к снижению способности человеческого организма усваивать другие минералы. В одной из статей 322-го издания журнала «Нэйчер» («Nature») М.Дизендорф (M. Diesendorf) рассказывает о преимуществах и недостатках фторида. Кроме прочего, он утверждает:

«35 000 компонентов токсического сырья в нашей окружающей среде (а ежегодно в экологическую систему попадают еще 3000) отчасти являются следствием действия фторида; ежедневная детоксикация в условиях загрязнённой окружающей среды имеет важнейшее значение для здоровой жизни.»

Доктор Курт Донсбах (Dr. Kurt Donsbach) утверждает: «Несмотря на достигнутые успехи в деле защиты окружающей среды от новых загрязнений, с каждым жизненным циклом подверженность токсическому воздействию сохраняется. Поэтому необходимо использовать метод, очищающий ткань от большого количества токсинов». Согласно японским ученым, пот, выводящий тяжелые металлы из организма человека, должен иметь несколько иной состав, чем тот, который возникает во время принятия сауны.

Один японский иглотерапевт, экспериментирующий с инфракрасными лучами, обнаружил, что инфракрасная система, воздействующая на тело, основательно очищает его от токсических веществ.

Доктор Эрнст (Dr. Ernst), признанный авторитет в области физического воспитания, обнаружил, что среди бегунов на марафонские дистанции нет ни одного спортсмена, болеющего раком. В своих исследованиях он нашел в поте бегунов, совершающих ежедневную пробежку в 30 км, кадмий, свинец, цинк и никель. Исходя из этого он пришел к выводу, что бегуны выводят эти вредные канцерогенные вещества вместе с потом. Бегунам на марафонские дистанции все-таки приходится (это следует из

других исследований) больше других среднестатистических людей бороться с сердечными нарушениями, что делает тренировку менее заманчивой.

Герман Айхара (Herman Aihara), авторитет в области макробиотики, в журнале «Макробиотикс Тудэй» («Macrobiotics Today») утверждает: « Во время принятия инфракрасной сауны существует и другой важный момент. Когда жир выходит с потом, он забирает с собой тяжелые металлы, которые не могут быть выведены через почки и легкие (они также частично выводятся при физических нагрузках или принятии традиционной сауны). Такие тяжелые металлы для нас ядовиты, поэтому важно, что инфракрасная сауна способствует их выведению. Поэтому сауны, и в частности ИК-сауны, очень полезны.»

После всего вышесказанного некоторые читатели до сих пор не видят никаких опасностей для здоровья. Возможно, цитата доктора Йозефа Д. Вайсмана (Dr. Joseph D. Weissman), клинического профессора медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, сможет внести ясность в отношении угрозы индустриализации и интоксикации:

«Мои исследования доказывают, что многие возникшие за последние 200 лет заболевания вероятней всего появились вследствие промышленной революции. Открытые нами технологии и материалы, которые однажды облегчили нашу жизнь и должны были способствовать устранению других заболеваний, оказывают на нас химическое воздействие: осознаём мы это или нет, они попадают к нам через пищу и окружающую среду, не выполняя своего прямого назначения».

Доктор Вайсман пишет о мифах про здоровье и болезни:

«Самым распространённым вызывающим доверие мифом, бытующим в медицине и у представителей общественности, является предположение, что большинство известных неинфекционных заболеваний 20-го столетия существовали с незапамятных времен, и только в последнее время были замечены, благодаря усовершенствованному диагностическому оборудованию и увеличенной продолжительности жизни».

«С этим мифом также переплетается миф о том, что определенные болезни обусловлены возрастом. Так мы смирились с тем, что раковые, сердечные заболевания и заболевания сосудов, болезнь Альцгеймера, артрит, диабет и другие болезни проявятся с течением времени»

Но оба предположения неверны и являются самообманом; также как и миф о длительной и здоровой жизни в результате научного прогресса.

Они отрицают и разрушают исторические факты, и стимулируют наше безграничное доверие к медицинским исследованиям.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТЫ:

Сто лет назад...

...сердечно-сосудистые заболевания были практически неизвестны. Первое описание их возникновения появляется в 1910 году. Сегодня это причина смертности №1

...среди всех случаев заболевания со смертельным исходом в Америке и Европе раковые заболевания составляли 1 %. Сегодня их процентная доля около 3, 4% , при этом раковые заболевания являются причиной смертности № 2. Каждый 20-й мужчина, и каждая 5-я женщина сталкиваются с этим заболеванием.

...диабет встречался крайне редко. Двое из 100 000 человек страдали диабетом. Для сравнения: сегодня диабет встречается у каждого 20-го человека и является причиной высокого уровня смертности.

...болезни Альцгеймера не существовало вовсе. Это заболевание было открыто немецким доктором Альцгеймером. О смертельных случаях существует мало статистики, но по числу пациентов оно может составить причину смертности №4.

Вайсман продолжает: « В случае если эти факты являются для вас удивительными, вы подумаете о том, что я врач и должен быть лучше информирован – но это не так. Информация была шокирующей: я узнал, что многомиллиардные инвестиции в новые диагностические технологии, трансплантации органов, сопутствующие операции, химическую терапию, рентгеновские обследования и большое количество различных медикаментов не могли сдержать прирост причин смерти: сложно понять, как люди, в частности врачи, могли поверить в миф о том, что так называемые «возрастные болезни» возникли только недавно и были открыты, благодаря диагностике.

Кроме того, необходимо разобраться и с другими мифами:

что наши дедушки с бабушками не страдали «возрастными болезнями», потому как они умирали еще юными от инфекционных заболеваний и по этой причине не могли иметь другие заболевания. Хотя следует поблагодарить современную медицину за то, что мы имеем высокую продолжительность жизни. Настоящую же причину большой

продолжительности жизни нужно искать в статистических подсчетах. Ранее показатели смертности младенцев и детей были очень высоки из-за инфекционных болезней. Большая смертность младенцев в раннем возрасте способствовала получению низкого среднего показателя продолжительности жизни. Но на деле все выглядит следующим образом: многие люди, пережившие детский и подростковый возраст, имели высокую продолжительности жизни. Прогноз продолжительности жизни человека, жившего в 1849 году, при достижении им 45-летнего возраста едва ли отличался от прогноза для современного человека аналогичной возрастной категории (преимущество составляет всего 3-5 лет). Сегодня, в целом, увеличилась прогнозируемая продолжительность жизни благодаря хорошим шансам на выживание у младенцев».

6. Современные «медицинские мифы»

Миф № 1:

Большинство неинфекционных заболеваний 20-го века существовали всегда, и стали известными только благодаря совершенствованию диагностических методов и большей продолжительности жизни.

Миф № 2:

Частота встречаемости раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, артрита, диабета и других болезней увеличивается с возрастом.

Миф № 3:

Сегодня мы живем дольше благодаря научно-техническому прогрессу.

Доктор Вайсман напоминает нам о том, сколько отходов вырабатывается при промышленной деятельности. Обычные методы их утилизации (когда эти отходы закапываются в землю, сливаются в реки, выбрасываются в воздух или сжигаются) ненадежны и эффективны лишь отчасти. Таким образом, невозможно избежать последствий попадания токсичных веществ в биосферу. Доктор Вайсман ставит вопрос, является ли открытие первых «болезней старости» одновременно с началом индустриализации случайностью или следствием увеличения количества экологических токсинов. Далее он показывает, как распространяется и расширяется загрязнение окружающей среды.

«Подземные свалки, безусловно, загрязняют грунтовые воды, сжигание отходов загрязняет воздух; токсичные материалы сбрасываются в отдаленных сельских районах и в конечном итоге попадают в систему

водоснабжения и питания. Вся пища загрязнена. Фрукты, овощи впитывают в себя больше ядов, чем другие продукты питания, потому что являются так называемыми биоконцентраторами, в то время как другие продукты являются бионакопителями». Как правило, биоконцентраторами являются все животные – рыба, птица, крупный рогатый скот и человек. Впитывание и накопление ядов у животных происходит значительно интенсивнее, чем у растений. Наибольшая концентрация токсичных веществ приходится на животные жиры и холестерин, потому что многие химические токсины не растворяются в мышечной ткани, зато растворяются в жире.

При этом яйца и молоко не являются исключением. Даже народы, потребляющие много мяса, такие как эскимосы, пигмеи, масаи, самбуру и индейцы навахо не сталкивались с мышечными заболеваниями, такими как рассеянный склероз, мало болели сердечно-сосудистыми заболеваниями и очень редко раком. Наследственность не является объяснением, потому что семьи, которые эмигрировали в промышленно развитые районы, также приобрели эти так называемые «заболевания высокого уровня жизни». До переселения у них были относительно чистые источники воды и пищи. Они пили воду, которая не была обработана хлором и другими дезинфицирующими средствами. Их продукты питания – домашний скот, верблюды, птица и/или рыба, дополнялись чистой водой без следов промышленного загрязнения или остатков пестицидов.

Как уже упоминалось, все животные и человек являются «биоконцентраторами». Пестициды и другие токсичные химические вещества попадают в пищевую цепь через корни фруктовых деревьев и овощей, и в большинстве случаев основное количество токсичных веществ остается на том же самом уровне концентрации, что и в почве. Животные накапливают в себе токсины, которые попадают к ним с едой. Многие из этих токсинов являются жирорастворимыми и откладываются в итоге в виде жиров и холестерина в организме животного.

«Биоконцентраторы» со временем увеличивают количество токсинов, так как чаще едят, и, соответственно, больше накапливают. Взрослые и крупные особи сельскохозяйственных животных, рыбы и птицы содержат большее количество токсичных веществ, чем молодые. Хотя наибольшая концентрация токсинов отмечается в холестерине и жировой ткани, другие ткани также накапливают отравляющие вещества. Уменьшение в пище доли животных жиров за счет рыбы, обезжиренного молока, светлого мяса и птицы не решает проблему, и успех этого начинания является сомнительным.

Но если люди являются «биоконцентраторами», не означает ли это, что и они постоянно получают токсичные вещества, в том числе и с овощами и фруктами? Это действительно так, но употребление в пищу растительных продуктов и избегание продуктов животного происхождения максимально снижает опасность, насколько это вообще возможно. Уровень токсичности у животных иногда в 16 раз больше, чем в растениях. А это уже достаточно высоко!

Исследование «Национального совета по охране ресурсов» (National Resources Defense Council) показывает, что в 44% фруктов и овощей присутствуют компоненты 19 различных пестицидов; 42% образцов показали наличие более одного пестицида, некоторые содержали 4. Употребление в пищу продуктов, которые содержат два или более пестицидов, особенно опасно, потому что есть вероятность развития синергетических процессов - токсины начнут вступать в реакции друг с другом. В настоящее время в сельском хозяйстве зарегистрировано более 300 пестицидов. Если вспомнить, что они также используются в кормах для животных, вместе с антибиотиками и гормонами, которые получают коровы, свиньи и птицы, получается, что количество токсичных веществ, которые мы поглощаем с едой, просто огромно.

Токсины в растительных или животных продуктах питания отравляют нас с каждым приемом пищи, различается лишь степень отравления. Мы несем ответственность за спасение нашей собственной жизни, ибо, цитируя Гиппократ: «жизнь коротка, искусство вечно». Книга доктора Вайсмана: «Выбор жить: 10 ступеней, 10 недель, программа снижения уровня токсинов» представляет собой подробную программу детоксикации организма. Его советы гласят:

«...пей очищенную воду и напитки на ее основе, ежедневно принимай средства для детоксикации, каждый день двигайся, питайся преимущественно овощами, фруктами и зерновыми, избегай молочных продуктов, мяса и рыбы, следи, чтобы дома и на рабочем месте было достаточно свежего воздуха, отмени все ненужные лекарственные средства, снизь с помощью лечащего врача количество необходимых препаратов и займись поиском альтернативных нехимических средств».

Даже если мы будем следовать всем этим советам, мы все равно не сможем предотвратить поступление в организм токсичных веществ. Единцам удастся следовать его советам с максимальной результативностью.

То, что эти токсичные вещества должны вводиться из организма, является очевидным. Можно проводить беговые тренировки, можно жить по программе доктора Вайсмана, но также нужно пользоваться инфракрасными тепловыми системами. Использование этих систем со всеми их преимуществами в течение всей жизни гораздо более приемлемо, чем ежедневная детоксикация с помощью различных методик, особенно в сочетании со строгой диетой. Мало кто из нас готов всю жизнь тренироваться на профессиональном уровне, мы хотим быть расслабленными, полными энергии и не испытывать боли. Мало кто из нас готов постоянно соблюдать диету как у доктора Вайсмана, но мы все хотим чувствовать себя так, как позволяет ежедневное использование инфракрасной тепловой системы.

Самое большое токсическое воздействие оказывает на нас собственный жир и холестерин, а также употребляемая нами пища. При использовании инфракрасной тепловой системы основными компонентами пота, (после воды) являются именно жиры и холестерин. Использование инфракрасной тепловой системы помогает провести идеальную детоксикацию.

В западном мире огромной проблемой является алкоголизм. Многие люди, которые готовятся прекратить прием алкоголя, проходят программу детоксикации.

Использование инфракрасной тепловой системы в сочетании с приемом подходящих детоксикационных – это экономичная программа детоксикации, которая может быть проведена самим пациентом с минимальным влиянием на его профессиональную и повседневную жизнь. То же можно сказать и о программе детоксикации от никотина.

7. Профилактика и лечение рака

Лечение рака

Лечебная гипертермия, применявшаяся ранее только в целях диагностики, все чаще и чаще рассматривается как серьезная методика лечения различных онкологических заболеваний.

Упрощенно говоря, для лечебной гипертермии пациент помещается в нагретую ванну, в которую поступает вода температурой 43° С. По другой методике под наркозом кровь нагревается до 43° С, в результате чего повышается температура сосудов. Кровь нагревается каждые 2-3

минуты, а вся процедура длится от 2 до 4 часов. Это одна из дорогостоящих форм терапии.

Инфракрасная тепловая система практичнее и проще. Использование этой системы дает такой же положительный эффект, так как излучение проникает под кожу на глубину до 4 см. Этот метод способствует лучшему проникновению тепла, чем, к примеру, погружение в нагретую ванну. Так же инфракрасные тепловые системы хорошо помогают при новообразованиях кожи глубиной до 4 см. Чтобы выяснить, какая из форм лечебной гипертермии наиболее эффективна, должны быть изучены все терапевтические методы лечения рака.

Исследователи в Японии и США открыли успешность лечебной гипертермии при таких формах рака, как рак легких, желудка, кожи, гортани и кишечника; при этом очаги новообразований уменьшались в размерах или даже исчезали полностью.

Исследования в Японии показали значительное уменьшение болей при последней стадии рака и снижение негативных побочных эффектов лучевой терапии при использовании инфракрасных тепловых систем. Один из докладов продемонстрировал революционные изменения в ходе болезни у рабочего, который получил очень высокую дозу радиоактивного излучения.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Национальный институт онкологии (National Cancer Institute) установил, что один из трех американцев умрет от рака. Газета «Миннеаполис Стар и Трибьюн» (“Minneapolis Star and Tribune“) в январе 1991 года утверждала, что 49% американцев заболеют раком.

Доктор Рональд У. Перо (Ronald W. Pero) из Клиники превентивной медицины Стрэнга (Strang Clinic of the Preventiv Medicine Institute) при Онкологическом центре Слоана-Кеттеринга (Sloan Kettering Cancer Institut) делает вывод, что для борьбы с раком могут быть использованы 3 успешных методики:

- 1) Изменение генетической структуры (невозможно на сегодняшний день)
- 2) Избегание или удаление токсических веществ (так как в индустриальном мире мы постоянно подвержены влиянию этих веществ, требуется наличие долгосрочных стратегий, чтобы

иметь необходимый уровень защиты. Такие стратегии должны включать полную ликвидацию тяжелых металлов и жирорастворимых ядов.)

3) Укрепление иммунной системы.

Инфракрасные тепловые системы обеспечивают такую возможность. В отношении пункта 2 можно сказать следующее: пот человека, который образуется под воздействием инфракрасной тепловой системы, был проанализирован и сравнен с потом человека после посещения обычной сауны. Пот человека после посещения обычной сауны с горячим воздухом содержал 95-97% воды. После использования инфракрасной тепловой системы объем воды в поте составлял 80-85%. Другими компонентами пота были жир, холестерин, растворенные в жире токсины, тяжелые металлы, кислоты, натрий и аммиак. После посещения обычной сауны в поте не было обнаружено тяжелых металлов. В результате проведения одного сравнительного анализа было установлено, что после использования инфракрасной тепловой системы в поте присутствовали следующие компоненты:

Свинец	Кадмий	Никель	Медь	Натрий
84 мг	6,2 мг	1,2 мг	0,11 мг	0,84 г

Исследование в клинике «Грин Хоспитал» (Green Hospital), 1983

Если сравнить пот в обеих группах в отношении той доли, которая приходится не на воду, то можно заметить, что инфракрасные тепловые системы имеют значительный детоксикационный потенциал. Если сравнить доли пота, приходящиеся не на воду, в различных системах (от 5% в обычных саунах и до 15% в инфракрасных), то детоксикационный потенциал инфракрасной системы оказывается на 300% больше. Если же самому низкому значению противопоставить самое высокое, то потенциал инфракрасной тепловой системы оказывается больше на 666%.

Также нужно отметить, что под воздействием инфракрасной тепловой системы выделяется в два раза больше пота; таким образом, детоксикационный эффект составит от 600 до 1500% по сравнению с обычной сауной. Инфракрасные тепловые системы с длиной волны 2-25 мкм спектра представляют собой надежное и приятное средство для ежедневной детоксикации организма, даже в зараженной окружающей среде.

Некоторые диетологи придерживаются теории, что наш организм использует жир как буфер против токсических веществ, которые мы неспособны вывести.

Доктор Ишикава из Японии говорит, что жир в нашем организме не растворяется при температуре ниже 45°C, и что благодаря инфракрасным тепловым системам и их энергии излучения в жировой ткани достигается необходимая температура. Благодаря этому явлению ставится понятно, почему после посещения обычной сауны в поте содержится меньше тяжелых металлов.

Вывод:

Количество пота после инфракрасной тепловой системы в два раза выше и содержит в 3-7 раз больше компонентов (кроме воды), чем после посещения обычной сауны; это означает что детоксикационный потенциал будет в 6-20 раз выше.

Известно, что пот бегунов на марафонские дистанции имеет тот же состав, что и пот после использования инфракрасной тепловой системы. Вероятность заболевания раком в этой группе значительно ниже. Учитывая трёхсоставную стратегию профилактики рака доктора Перо, можно сказать следующее:

Эффект лихорадки приводит к уничтожению или значительному обезвреживанию опасных вирусов и бактерий, с одновременным укреплением иммунной системы. Эффект лихорадки, обеспечиваемый инфракрасной тепловой системой, может уничтожать вирусы и бактерии или существенно угнетать их размножение, и, одновременно, увеличивать количество лейкоцитов, оказывающих сопротивление инфекционным болезням.

При венерических заболеваниях нагревание половых органов является лучшим средством уничтожения возбудителя болезни, чем антибиотики. Одно из исследований показало, что из 37 пациентов 87% излечились. Успех приписывается тому факту, что инфракрасное тепло уничтожает болезнетворные вирусы и бактерии или предотвращает их рост.

Нобелевский лауреат д-р А. Львов (Dr. A. Lwoff) советует не бороться с лихорадкой при инфекционных болезнях; а ученые Мичиганского университета доказали, что лихорадка стимулирует иммунную систему к борьбе с инфекциями. При заражении одинаковой вирусной инфекцией

часть крыс, не подвергшаяся воздействию тепла, погибла, в то время как особи, прошедшие эту процедуру, выжили.

Один врач, живший 2000 лет назад, сказал: «Дайте мне возможность вызвать лихорадку, и я излечу любую болезнь».

8. Влияние на мышечную систему

Успехи, о которых сообщают японские ученые:

Благодаря инфракрасной тепловой системе наблюдалось выздоровление или значительная положительная динамика при следующих заболеваниях: артрит, ревматоидный артрит, спазмы мышц, боли в пояснице, сотрясение мозга, спайки, растяжения мышц, компрессионные переломы, посттравматический шок, ревматизм и бурсит.

С помощью использования инфракрасных тепловых систем д-р Масао Накумара (Dr. Masao Nakumara) из Медицинской клиники «Оу энд Пи» («O&P Medical Clinic») в Японии достиг успехов в лечении следующих заболеваний: ишиас, синдром менопаузы, артрит, ригидность плечевого пояса, бессонница, ревматизм, угревая сыпь, проблемы органов пищеварения и заболевания уха.

Достижения шведских медиков в лечении ревматоидного артрита:

В докладе описывается история одного 70-летнего жителя Швеции, страдавшего ревматоидным артритом, сопровождавшимся приступами лихорадки. Его уровень интоксикации был высоким ввиду передозировки «золотыми» инъекциями, но его эритроцитоз (повышение количества красных кровяных телец) по-прежнему равнялся 125 единицам. После пятимесячного лечения с использованием одной из инфракрасных тепловых систем, этот показатель опустился до уровня 11 единиц.

Другой случай: 14-летняя шведская девочка не могла подниматься по лестнице из-за болей в колене по причине ревматоидного артрита. Ревматологи предсказывали, что максимум через 2 года ей понадобится инвалидная коляска. После 3-х процедур «Инфракрасной сауны» она могла танцевать, не ощущая болей. «Медики используют инфракрасное тепловое излучение для лечения растяжений, отеков, тугоподвижности, воспаления синовиальной сумки, заболеваний суставов, артрита и мышечных болей», – сказано в Научно-технологической Энциклопедии

МЦ Гроува/Хилла (MC Graw/Hill Enzyklopädie der Wissenschaft und Technologie).

Сводная информация из гл. 9 работы «Лечение теплом и холодом», 4 издание, под ред. Э.Юстус, д-р мед.н. Ф. Леманн, Вильямс и Вилкингс. (Therapeutic Heat and Cold, 4. Ausgabe, Ed. Justus, F. Lehmann M.D., Williams und Wilkins, Kap 9).

9. Терапевтическое воздействие тепла

Считается, что тепло оказывает следующие терапевтические эффекты:

1. Способствует растяжению ткани. Ткань, нагретая до температуры 45°C, растягивается на 0,5%, сохраняя свое состояние и по окончании процедуры, в отличие от растягивания аналогичной ткани при обычной температуре. В результате за 25 растягивающих процедур можно растянуть ткань на 12%.

Этот эффект имеет ценность при нагрузках на сухожилие и капсулу сухожилия, повреждениях мышц или частичной потере ими функциональности. Растягивание при температуре 45°C позволяет избежать негативных и болезненных последствий растягивания, получаемых при обычной температуре. При этом эксперимент показал, что растягивание при повышенных температурах обеспечивает большее и лучшее растяжение при применении меньшего растягивающего усилия, чем при обычной температуре. Безопасность – очень важный аспект, имеющий большое значение для спортивных тренировок в плане снижения опасности получения травм спортсменами.

2. Мгновенно уменьшает тугоподвижность конечностей. При онемении пальцев тугоподвижность при температуре 45°C уменьшалась на 20% по сравнению с состоянием при нормальной температуре тела. Другие суставы и связки реагируют аналогичным образом.

3. Снимает мышечное напряжение. Нагревание помогает снизить мышечное напряжение, хотя причины и кроются в состоянии суставов и неврологических явлениях. Результат достигается при помощи теплоты и излучения, которые расслабляют клетки и органы.

4. Смягчает боль. Боль уменьшается от уменьшения мышечного напряжения.

Боли в области седалищного нерва также вызывают мышечное напряжение. Тепло решает эту безвыходную ситуацию и смягчает болевой синдром как в нервных корешках, так и в соседних тканях. В исследованиях по стоматологии этот феномен упоминается в разделах об обезболивании. Использование тепла может привести к сокращению производства эндорфина и оказать влияние на так называемый «спинальный барьер» (Мельжак и Уолл / Melzak, Wall). И то, и другое оказывает обезболивающее воздействие.

5. Стимулирует циркуляцию крови. Нагревание определенных частей тела активирует рефлексы и способствует расширению сосудов. Разогретые мышцы вызывают усиленную циркуляцию крови, как при ходьбе.

6. Помогает при болезненных воспалительных процессах и при гидрозе.

7. С некоторых пор тепло применяется при лечении рака. Этот достаточно новый метод находится в стадии эксперимента. При правильном применении тепло является многообещающим лечебным средством.

Американские ученые уделяют при этом внимание температуре, в то время как японские источники об этом не упоминают. В США на данный момент продано 7 000 медицинских инфракрасных тепловых систем. Лечение при помощи ИК-излучения стало терапией № 1. С одной стороны – при лечении лёгких повреждений тканей, с другой, – в ускорении лечения хронических или вновь приобретенных заболеваний. ИК-излучение используется более чем 40 признанными китайскими клиниками для борьбы с болевыми синдромами. Ученые, обобщившие результаты китайских исследователей, сообщают о 90% эффективности лечения при помощи ИК-излучения в следующих случаях: повреждение тканей, боли в крестце, артрит плечевых мышц, заболевания бедренных суставов, менструальные боли, нейродермит, инфекционная экзема, послеоперационные инфекции, паралич лицевого нерва, диарея, воспаление легких, воспаление желчного пузыря, неврастения, воспаления тазовых органов, детская пневмония и воспаление вследствие переохлаждения.

Японские исследователи, например, д-р Ямахаки (Dr. Yamajaki) в своей книге «Терапия с использованием ИК-излучения» (Infrarote Therapie), говорят о следующих удивительных результатах:

Ожоги	Смягчение болей, уменьшение времени лечения рубцов, уменьшение количества рубцов
Повышенное давление	Явное снижение давления при 40-50°C
Пониженное давление	Повышение пониженного давления
Заболевания головного мозга	Улучшение процесса восстановления клеток головного мозга
Краткосрочная память	Улучшение
Рак	Регресс рака языка
Воздействие токсических средств и электромагнитных полей	Воздействие было нейтрализовано
Спазмы желудка	Ускорение и улучшение качества лечения
Повреждение связок вследствие ДТП	Применение до достижения желаемого результата, затем – для лечения последствий травм, перерыв 3 дня
Острый и хронический артрит	Заметное улучшение
Синдром менопаузы	Снижение озноба, нервозности, депрессивности, головокружения, смягчение головных болей и болей в животе
Снижение веса	Расход энергии от потоотделения, затем непосредственное сжигание жира

10. Кровообращение

Все упомянутые ниже заболевания могут быть связаны с проблемами циркуляции крови, в связи с чем улучшение кровоснабжения при помощи использования инфракрасных тепловых систем оказывает положительное воздействие.

Артрит	Нервное напряжение	Воспаления нервов
Утомляемость	Ишиас	Диабетический бурсит
Боли в рубцах	Боли в пояснице	Детские болезни мышц
Ревматизм	Менструальные судороги	Расстройства кишечника
Варикозное расширение вен	Мышечные боли	Расстройства желудка

Язвы ноги и ступни

(не поддающиеся лечению традиционными способами).

Послеоперационные отеки

(уменьшение на 25% в сравнении с обычным стационарным лечением).

Нарушение кровообращения

(«Цель – по возможности максимально приблизиться к оптимальному кровоснабжению больной части тела... В общем, следует поддерживать температуру тела на максимальном уровне, избегая при этом опасности возникновения цианоза и болей») см.: «Лечение теплом и холодом» (Therapeutic Heat und Cold), стр. 456-457

11. Заболевания сердца и сосудов

Китайские исследователи достигли интересных результатов и при исследовании инфаркта миокарда. По словам известного мэтра микробиологии Германа Айхары, успех использования инфракрасного теплового излучения объясняется следующим:

«Повышенное содержание холестерина или жиров крови приводит к следующему:

- а) Кровь густеет, и красные кровяные тельца слипаются; за счет этого действующая поверхность уменьшается. Это сокращение поверхности кровяных клеток может вызвать кислородную недостаточность в пределах 20-30%, а кислород необходим тканям, органам и клеткам. Кислородная недостаточность приводит к возникновению повторяющихся приступов болей.
- б) Блокируются артерии (в случае слипания), что повышает кровяное давление и становится причиной инфаркта миокарда.
- в) Блокируются капилляры, что приводит к кислородной недостаточности (еще 20-30% потребности тела). Блокирование кровяных сосудов – причина старческой немощи, приступов, глухоты, сексуальной импотенции и фригидности.
- г) В целом, кислородная недостаточность на клеточном уровне приводит к накоплению жидкости и отекам тканей.
- д) Полное блокирование кровеносных сосудов приводит к отмиранию клеток, и тканевая жидкость впитывает вредные вещества. По моему мнению, это скопление вредных веществ в тканевой жидкости приводит (из-за изменения структуры ДНК) к превращению здоровых клеток в злокачественные, что может служить началом онкологического заболевания.
- е) Блокируется также усвоение клетками сахара крови и, как следствие, прекращается выброс инсулина, что может привести к диабету (это тот случай, когда организм производит достаточное количество инсулина, а функция клеток ограничена).

Из вышесказанного становится понятна необходимость ограничения количества жиров во избежание приобретения дегенеративных заболеваний. Однако проблема заключается в том, что в организмах многих людей современного Запада имеются экстремальные жировые отложения. Если жировая подушка не уменьшается, возникает опасность этих заболеваний. Таким образом, встает вопрос: как уничтожить жировую подушку в наших тканях? Здесь помогает сауна, поэтому мы рекомендуем пользоваться сауной, в особенности с применением длинноволновых ИК-лучей».

12. Возрастные проблемы

Ниже указаны такие возрастные недуги, риски которых исключают или снижают в Японии:

Менопауза

Холодные руки и ноги	один терапевт зарегистрировал улучшение на 20%-50%
Повышенное кровяное давление	Пример: у одного больного диабетом после лечения инфракрасными тепловыми системами давление понизилось с 180 до 125, а также потеря веса составила 5 кг.
Ревматоидный артрит	На опыте: успешное излечение в 7 случаях из 7
Облучение Боли и рак	Облегчение симптоматики. Смягчение сильных болей последней стадии.
Инсульт	Последствия постинсультного паралича со временем ослабли.
Гипертрофия простаты	уменьшилась.
Язва двенадцатиперстной кишки	исчезла.
Боли	в обычных позах сна уменьшились.
Кровоподтеки	Пример: боли после остеопорозного компрессионного перелома исчезли после 3 –дневного лечения.
Геморрой	уменьшился.
Кисты	исчезли.
Цирроз печени	регрессировал

Гастрит	вошел в состояние ремиссии.
Гепатит	исчез.
Бронхиальная астма	исчезла (как в сухом воздухе Аризоны).
Болезнь Крона	исчезла.
Послеоперационные жалобы	Уменьшились
Язвы ноги	вылечены, несмотря на сопротивление лечению
Келоидные рубцы	значительное облегчение, в некоторых случаях – излечение

Два немецких примера:

Женщина 27 лет на протяжении трех лет страдает от головных болей, мигреней и головокружения. Специалисты ей помочь не могли. Три сеанса ИК–терапии привели к существенному улучшению.

Мужчина 24 лет с диагнозом *Anorexia Neurosa* (нервная анорексия) из-за потери аппетита похудел на 19 кг. После первых неудач, при помощи ежедневных двадцатиминутных процедур в течение 13 дней стало возможным восстановить его аппетит и возобновить привычный режим питания.

Китайские исследования обнаружили также взаимосвязь между иглоукалыванием и инфракрасным тепловым воздействием. По аналогии с иглоукалыванием, инфракрасное тепло оказывает влияние на нервную систему. При иглоукалывании, однако, основное внимание уделяется воздействию на ряд точек на теле. Действие инфракрасного излучения направлено на все тело и, таким образом, существует большая площадь охвата. Обе системы дополняют друг друга.

13. Позитивные реакции

Заболевания, при которых наступают позитивные изменения, как при использовании методик лечения восточной медицины, так и при лечении инфракрасным теплом:

Боли в нижней части живота	Кровотечения из носа	Бессонница
Аменорея	Сильные выделения из влагалища	Проблемы с грудным вскармливанием
Анемия	Психическое истощение	Люмбаго

Жалобы на локальные онеменения	Язвы желудка	Малярия
Анурия	Головные боли	Боли при менструации
Инсульт	Геморрой	Меноррагия
Артрит	Увеличение размеров печени	Мышечные боли
Астма	Икота	Неврастения
Мышечная атрофия	Импотенция	Нервозность
Амблиопия	ДЦП	Ночное недержание мочи
Общая слабость тела	Грипп	Ограничение подвижности в суставах
Бронхит	Параличи	Укусы ядовитых насекомых
Контузии	Профилактика заболеваний	Преждевременная эякуляция
Простудные явления	Выпадение прямой кишки	Выпадение матки
Застойные явления в легких	Анальный зуд	Генитальный зуд

D ТЕМЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ОБЩИЙ ИНТЕРЕС

Упомянув преимущества использования Инфракрасных тепловых систем, доктор Пааво Аирола (Peava Airola), один из самых знаменитых американских диетологов, отметил:

«Прогревание в сауне стимулирует и ускоряет обменные процессы, и ограничивает рост болезнетворных бактерий и вирусов. Происходит стимуляция здоровых частей тела и органов. Улучшаются и ускоряются процессы самовосстановления и сопротивления болезням. Процесс выздоровления после хронических и острых заболеваний, таких как острые респираторные вирусные инфекции, ревматические заболевания и рак, ускоряется за счет усиления способности организма к самовосстановлению. Тело основательно очищается и омолаживается. Сауна обеспечивает эффект максимального потоотделения. Многие токсины, которые скопились в организме, вымываются вместе с потом. Сауна увеличивает способность кожи к выделению, детоксикации и очищению, стимулируя потовые железы».

1. Снижение веса

За 40 минут в инфракрасной сауне расходуется от 900 до 2400 калорий.

Расход калорий человеком весом 75 кг за сорок минут физической активности:

ВИД СПОРТА	РАСХОД КАЛОРИЙ
Академическая гребля	800
Плавание	400
Бег трусцой	400
Теннис	330
Рубка леса	330
Езда на велосипеде	300
Гольф	200
Ходьба прогулочным шагом	200
Сквош	680
Марафон	790

Многие институты, занимающиеся проблемами снижения веса, предполагают, что жир способствует скоплению в нашем теле токсичных веществ. Инфракрасное тепло удаляет из организма токсины и сжигает жир, в результате чего количество присутствующих в организме токсичных веществ снижается.

2. Красота

Инфракрасное тепло:

- отлично подходит для стимулирования циркуляции крови, что является решающим фактором для формирования красивой молодой и мягкой кожи. Кожа приобретает «внутреннее сияние», так как в результате глубокого очищения освобождается от загрязнений и омертвевших клеток;
- является вспомогательным средством против акне, экземы, псориаза, ожогов и других проблем кожи;
- открытые раны заживают быстрее и с меньшим количеством рубцов;
- удаляет огрубевшую кожу и восстанавливает мягкость и нежность кожи как у ребенка, улучшает эластичность и укрепляет структуру кожи.

3. Рак

Инфракрасное тепло вызывает эффект лихорадки, который, как известно, ограничивает рост бактерий и вирусов. Кроме того, стимулируется выработка лейкоцитов, усиливающих сопротивление организма. Эти эффекты очень важны как для борьбы с раком, так и для поддержания устойчивости против дополнительных инфекций.

4. СПИД

Инфракрасные тепловые системы являются частью комплексного лечения саркомы Капоши. Они помогают при борьбе с другими опасными инфекциями, характерными для заболевания СПИДом.

Е. СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

- а) Перед посещением сауны и после нее регулярно пейте – лучше всего минеральную воду. Потребление фруктов способствует нормализации уровня кальция. Специальная американская диета поможет компенсировать потерю фосфора. Потерю магния помогут восполнить зеленые листовые овощи.
- б) Душ или ванна перед посещением сауны могут способствовать более высокому потоотделению.
- в) При первых признаках простуды или гриппа несколько сеансов могут укрепить иммунную систему и способствовать сокращению распространения вируса. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом по поводу лечения этих и других заболеваний.

Если со временем вы привыкнете к жаре, возможно, вам захочется увеличить продолжительность сеансов до 40 минут и более. Это может быть очень полезным для тканей и клеток, которые при оптимальной температуре приобретают устойчивую структуру. Конечно, вы должны быть уверены, что процессы в организме будут протекать сбалансировано и что организм не испытывает потребности в необходимых питательных веществах. Проконсультируйтесь с Вашим врачом по индивидуальному использованию сауны.