

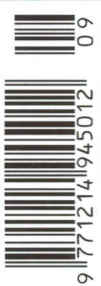
sfera

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Adrenalin, nebo nuda?

*Proč jsou adrenalinové sporty
„adrenalinové“? Je zdraví
prospěšnější obyčejná nuda?
Lze se „unudit k smrti“?*



9 771214 945012 09

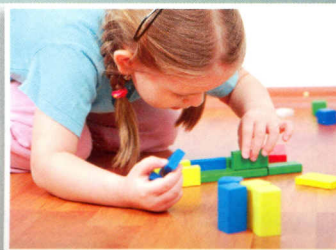


MELATONIN, HORMON SPÁNKU

Zdraví a spánek spolu
těsně souvisí. Význam
melatoninu.

HRA V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Z psychologického
hlediska mají hry význam
pro děti i dospělé.



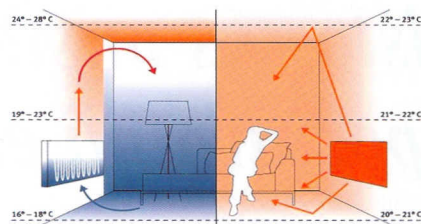
Teplo a zdraví

Kdo by neměl rád teplo? V zimních měsících si stěžujeme, že je nám zima, v létě si posteskneme, že jsou ta vedra až příliš úmorná. Přesto většina lidí snáší lépe vysoké teploty než ty nízké. Zima nám zkrátka vadí víc. Pomalu se posouváme z teplých měsíců do „topné sezony“, tak si pojďme vysvětlit, proč a jak vlastně topíme.

Jeden důvod je jasný – aby nám nebyla zima. Kromě toho má teplo příznivé účinky na zdraví. O tom si povíme dále. V bytech a domech nám teplo zajišťuje nejčastěji konvekční vytápění. To je tvořeno topným tělesem (radiátorem), který ohřívá okolní vzduch. Takto ohřátý vzduch má nižší hustotu než ten studený, proto stoupá vzhůru ke stropu a zajišťuje proudění po místnosti, jež se tak pomalu ohřívá. Druhou variantou je tzv. sálavé vytápění, které vyzařuje infračervené paprsky, procházející stejně jako tepelné sluneční paprsky vzduchem, aniž by ho svým průchodem zahřívaly. Teplo je předáváno přímo stěnám a předmětům v prostoru a vzduch je od nich ohříván teprve následně.

TEPLOTA

Jak jsme již uvedli, infračervené paprsky neohřívají vzduch přímo, takže pro stejnou tepelnou pohodu je zapotřebí nižší teplota vzduchu (asi o 2–3 °C) než při konvekčním vytápění. Rozdíl teploty vzduchu pod stropem a nad podlahou je třeba jeden stupeň, zatímco při tradičním vytápění se teplý vzduch hromadí pod stropem a jeho teplota proti teplotě vzduchu u podlahy může být i o 10–15 °C vyšší.



VLIV NA ZDRAVÍ

Infračervené záření má na lidský organismus řadu pozitivních účinků. Způsobuje rychlejší lymfatické odvodňování i lepší prokysličením a výživu tkáně, zlepšuje regeneraci, hojení a účinně působí proti stárnutí kůže. Svalstvo se lépe uvolňuje, což má v důsledcích i blahodárný vliv na psychiku. Je velice vhodné pro alergiky a také do kosmetických salonů (pomáhá při odstraňování celulitidy).

Tepelné paprsky vysušují kůži, a proto je lze využívat k léčení některých kožních nemocí nebo popálenin. Pokud dojde k působení infračervených paprsků na různé reflexogenní zóny na povrchu těla, jež jsou spojeny s vnitřními orgány, vzniká možnost ovlivňovat jejich stav.

Infračervené paprsky urychlují pohyb elektronů a vyvolávají tepelný efekt. Teplo infračervených paprsků pronikajících do tkání urychluje jejich výměnu a zvyšuje schopnost leukocytů pohlcovat choroboplodné mikroby. Toto teplo také tiší bolest a má uklidňující účinky, což přispívá k odstranění zánětlivých procesů.

Infračervené záření je schopné přímo zahřívát tkáně (kožní i podkožní) při ovlivňování i hlubších struktur (svalů a kostí). To zvyšuje lokální metabolismus a vede k lipolytickému efektu v tukové tkáni. Dochází k vylučování odpadu a odvodnění intersticiálních otoků. Vlivem záření dojde k reabsorpci poškozených buněk epidermis a zlepšení regenerace tkáně se zvýšením obranyschopnosti proti povrchovým infekcím.



Technologií je možné vidět např. v restauraci Hamrovka.

Infračervené záření se osvědčilo jakožto zdroj tepla prospívající zdraví a blahodárně působící na tělo a pohybový aparát. Výzkumy NASA vedly k poznatkům, že stimulace infračerveným zářením je ideální metodou k udržení stálé kondice srdečních cév amerických astronautů při dlouhotrvajících kosmických letech.

Lokální účinky – v souvislosti se zvýšením teploty:

- zrychlení metabolismu buněk
- větší prokrvení a okysličení tkání a zvýšená eliminace odpadu z tkání
- větší pocení s odvodem odpadu a toxinů

Lokální účinky – v souvislosti se zářením:

- uvolnění svalů s následnou lepší schopností svalového toku
- sedativní účinek na nervová zakončení (analgetický účinek)
- stimulace procesu regenerace tkání

Celkové účinky infračerveného záření:

- zvýšení bazálního metabolismu (+14 % na každý stupeň Celsia)
- rozšíření krevních vlásečnic vedoucí ke zvýšení teploty a vyššímu okysličování, snížení cévního tlaku a zrychlení pulzu
- zvýšení vylučování moči ledvinami
- vylučování odpadů zvýšenou eliminací tuků z těla

Vladimír Novák
ttip@email.cz

INZERCE



- Topení, které vás pohladí
- Topení, na kterém ušetříte
- Thermoizolační barvy, které Vás ohřejí
- Hygienické barvy, které Vás ochrání před plísněmi a bakteriemi.

To vše pro Vás nabízí firma TTiP

E-mail: ttip@email.cz, mob.: 604 207 231, 777 677 767
www.thermo-paint.com