

Spis treści

Przedmowa	10
Przedmowa do wydania poprawionego z 2011 r.	13
1. Wprowadzenie	15
Historia sauny	16
Pięć sposobów wykorzystania sauny	18
Eliminacja organicznych związków chemicznych	19
Usuwanie metali toksycznych	20
Oczyszczanie z toksyn biologicznych	24
Eliminacja promieniowania jonizującego	25
Terapia przeciw starzeniu	27
Uwagi praktyczne	27
2. Efekty działania sauny	29
Dwie fazy sesji w saunie	29
Efekty wspólne dla wszystkich typów sauny	31
Efekty działania fazy pierwszej wspólne dla wszystkich typów sauny	31
Efekty działania fazy drugiej wspólne dla wszystkich typów sauny	36
Dodatkowe efekty działania sauny na daleką podczerwień	39
Dodatkowe efekty działania sauny z lampami na podczerwień	41
Wpływ sauny na narządy i układy ciała	45
Wpływ sauny na natlenienie organizmu	48
Sauna i utrata wagi	49
Czy sauna spala kalorie?	50
Dodawanie ciału energii	50
Usuwanie blokad i zastoju	50
Porównanie efektów sauny z efektami terapii pokrewnych	51
Terapie wykorzystujące gorączkę, gorące kąpiele i łaźnie parowe kontra hipertermia spowodowana sauną	51
Koc elektryczny kontra sauna	52

Ćwiczenia fizyczne kontra sauna	53
Głodówka kontra sauna	53
3. Białka szoku cieplnego	55
Renaturacja	56
Terapia szokiem cieplnym	57
Analogiczne idee	59
Inne skutki metaboliczne	59
HSP a odżywienie	59
Toksyny Coleya i HSP	60
Protokół sauny i HSP	61
4. Protokół sauny	63
<i>Typy saun stosowane w terapii</i>	<i>63</i>
Sauny tradycyjne	64
Sauny dalekiej podczerwieni	65
Sauny z lampami podczerwieni	65
Pomieszczenie kontra kabina	67
Koszty i wyposażenie	68
Para	69
Kiedy korzystać z sauny?	69
Jak często korzystać z sauny?	70
Jak długo pozostawać w saunie?	71
Niebezpieczne sygnały	73
Jak długo trwa terapia sauną?	73
Uzupełnianie minerałów	73
Przed sesją w saunie	75
Podczas i po sesji w saunie	77
Nadzór	79
Relaksacja	79
Terapia sauną podczas ostrych infekcji	80
Uwagi i przeciwwskazania	80
5. Detoksykacja	89
Filozofia detoksykacji	89
<i>Mechanizmy detoksykacji sauną</i>	<i>91</i>
Ogrzewanie ciała	91
Pobudzenie skóry	92

Pocenie się	92
Działanie gorąca i suchości	93
Poprawa krążenia	95
Wzmocnienie przywspółczulnego układu nerwowego	95
Łagodzenie przekrwienia wewnętrznego.....	96
Unormowanie zasadowości	96
Poprawa natlenienia	96
Głęboka penetracja tkanek	97
Inne korzyści z podcierwieni	97
Różne podejścia do eliminacji toksyn	97
Inne zagadnienia związane z detoksykacją	103
Preferowane minerały	103
Uwarstwienie toksyn	104
Aby odtruć organizm, usuń potrzebę kompensacji	105
Porządek oczyszczania narządów	106
Toksyny kontra genetyka	106
Idea gęstości ciała	107
Wczasy zdrowotne czy terapia domowa	108
Terapia domowa	108
Potencjalne problemy z realizacją programu detoksykacji	109
6. Inne aspekty terapii sauną	111
Ćwiczenie Roya Mastersa.....	112
Wizualizacja	112
Aromaterapia	113
Dźwięk	114
Uważne oddychanie	114
Postawa	116
Ćwiczenia oczu	117
Kolor	117
Ćwiczenia fizyczne	118
Masaż	119
Woda	119
Para wodna	120
Ozon	120
Niacyna	121
Zimne kąpiele i zanurzanie w zimnej wodzie	122

Tabletki węgla drzewnego	122
Żarówki z pełnym spektrum światła w celu dostarczenia witaminy D	122
7. Bardziej kompletny program leczniczy	125
Dieta	126
Woda	133
Suplementy odżywcze	134
Odpoczynek	135
Ćwiczenia fizyczne	136
Nastawienie na zdrowienie	136
Zdrowe relacje z innymi ludźmi	137
Oczyszczanie okrężnicy	138
Ćwiczenia Roya Mastersa	138
Inne terapie naturalne	138
Ubranie, oddychanie i negatywne myśli	138
Leki	139
8. Wpływ sauny na stan zdrowia	141
Układ sercowo-naczyniowy	141
Zespół nadwrażliwości chemicznej	143
Oczyszczenie organizmu z narkotyków	144
Narażenie na działanie pestycydów, związków chemicznych i metali ciężkich	145
Zaburzenia układu nerwowego	145
Choroby układu mięśniowo-szkieletowego	146
Stany skórne	147
Stany uszu, nosa i gardła	148
Stany oczu	148
Zaburzenia trawienia	149
Choroby narządów płciowych	149
Inne stany	150
9. Sauna a choroby infekcyjne	151
Ogrzewanie ciała	152
Poprawa krążenia	152
Poprawa natlenienia	153
Poty	153

Wpływ promieniowania podczerwieni	153
Głęboka penetracja ciepła	153
Zahamowanie aktywności współczulnego układu nerwowego	154
Wytwarzanie białek szoku cieplnego	154
Pobudzenie trawienia	155
Terapia światłem i kolorem	155
Brak efektów ubocznych lub rozwoju tolerancji	155
Łączenie z innymi terapiami	156
Niedroga i dostępna dla wszystkich	156
Stosowanie sauny w przypadku ostrych infekcji	156
Korzystanie z sauny w przypadku infekcji przewlekłych	158
Epidemie i pandemie	159
10. Sauna a nowotwory	161
Czym jest nowotwór?	162
Estrogen, główny karcynogen	163
Zmniejszone wydzielanie enzymów trzustki	166
Rola autonomicznego układu nerwowego	167
Mechanizm działania sauny w przypadku nowotworów	168
Sauna a stan psychiczny	172
Obumarcie guza, kontrola bólu i wodobrzusza	173
Inne aspekty terapii	173
11. Reakcje lecznicze	177
Dlaczego reakcje lecznicze się pojawiają	178
Objawy reakcji leczniczych	180
Odróżnienie reakcji leczniczych od chorobowych	181
Reakcje emocjonalne	182
Postępowanie z fizycznymi reakcjami leczniczymi	184
Szczególne środki wspomagające	187
Omawianie reakcji leczniczych	192
12. Projekt sauny	193
Źródła ciepła	193
Tradycyjna sauna	194
Ciepło promieniowania	195

Dwa typy sauny na podczerwień	196
Gorący piasek lub energia słoneczna	196
Pola elektromagnetyczne	197
Pomieszczenia i kabiny	198
Materiały	198
Izolacja	199
Wielkość	199
Siedzenie, leżenie lub stanie	200
Kształt sauny	201
Możliwość przenoszenia	202
Termometry	202
Termostaty	203
Timery	203
Wentylacja	204
Problemy z nagrzaniem sauny	204
Gnicie	205
 13. Uwagi dotyczące sauny z lampami podczerwieni	207
Leżenie czy siedzenie	208
Dla osób przykutych do łóżka	209
Uwagi dotyczące kierowania lamp bezpośrednio na głowę	211
Lampy do rozgrzewania nóg	212
Ochrona lamp	213
Wieloosobowe sauny z lampami	213
Dlaczego lampy umieszcza się tylko na jednej ścianie?	214
Przebudowa sauny lub kabiny parowej	215
Inne założenia projektowe	216
Instalacja sauny w łazience lub niewielkim schocku	219
Bezpieczeństwo lamp	220
Pękanie lamp	221
Ściemniacze	222
Patrzeć bezpośrednio na czerwone lampy podczerwieni	223
Obracanie ciała podczas sesji w saunie	223
Inne uwagi odnośnie saun z lampami	224

14. Moje osobiste doświadczenia z sauną z lampami podczerwieni	229
Protokół sauny	229
Reakcje lecznicze	230
Walidacja	235
15. Badania naukowe dotyczące działania sauny	245
Protokoły badawcze	245
Tematy badań	247
Cechy programu terapii sauną	248
16. Podsumowanie i wnioski	251
Toksyczne metale i związki chemiczne	251
Podczerwień	252
Sauna i detoksykacja	252
Przewlekłe infekcje	253
Inne stany chorobowe	253
Połączenie z innymi terapiami	253
Wnioski	254
Dodatek A. Sauna a pierwiastkowa analiza włosów	255
Dodatek B. Odbudowa współczulnego układu nerwowego	263
Dodatek C. Uwagi dla lekarzy	272
Dodatek D. Plany zespołu elektrycznego sauny na podczerwień	273
Dodatek E. Plany konstrukcyjne osłony z ramą z rurek PCV	279
Dodatek F. Korzyści ze stosowania pojedynczej lampy podczerwieni	283
Słownik	287
Odnośniki	296
Bibliografia	298
Indeks	309