

Bedre liv-matten

Fjern infrarød (FIR) terapi gir de samme terapeutiske fordelene som solenergi.

Flere hundre tusen nordmenn lider seg gjennom daglige smerter og ubehag i muskel og skjelettsystemet. Det vanligste er rygg-, nakke- og skulderplager. I

tillegg opplever mange eldre at livskvaliteten reduseres på grunn av vedvarende plager i knær og hofter og generell stivhet og stølhet i muskulatur. Smertelindrende

og betennelseshemmende medisiner er for mange uaktuelt over lengre tid på grunn av bivirkninger. Samtidig er hjerte og karlidelser den dominerende dødsårsaken.

Lysets og varmens helbredende krefter.

Solen gir oss ikke bare lys for at vi skal kunne se. Det samme lyset blir energi som levende vesener bruker for å vokse og trives. Mennesker absorberer

solens stråler gjennom huden og øynene, og solen hjelper til å regulere stoffskiftet og enzymaktivitetene. (1) Uten lys kan ikke kroppen nyttiggjøre seg

endel næringsstoffer. Nedsatt immunforsvar, utmattelse, depresjon, søvnproblemer og andre plager kan bli konsekvensen av mangel på tilstrekkelig eksponering

(2-4). I tillegg til det synlige lys så er en dominerende andel av solens energi i det usynlige infrarøde området av strålings-spekteret. Til forskjell

fra høyfrekvente ultrafiolette stråler så skader ikke fjern infrarød stråling (FIR) huden vår. FIR kan derfor hjelpe til med å få noen av solas fordeler,

selv om vi i perioder ikke har tilgang til det. FIR og dens terapeutiske egenskaper har vært brukt i ca. 80 år i Tyskland. I Kina og Japan har man i over

30 år studert dets gode resultater på en mengde sykdommer og plager.

*

Forskere har kommet frem til at FIR kan være virkningsfullt for bl.a. å bedre blodsirkulasjonen, redusere smerter, styrke immunforsvaret, bedre det kardiovaskulære

system, redusere stivhet og betennelse i leddene og revitalisere hud-celler. (7-13) En økende mengde kliniske bevis støtter FIR som en helsefremmende terapi.

Så langt tilbake som i 1989 fant forskere klare bevis på at når FIR-terapi ble brukt lokalt eller på hele kroppen så hadde det en søvnforbedrende effekt

på pasienter med søvnproblemer. FIR-terapi viste også en betydelig økning av blodsirkulasjonen i huden. Intervjuskjema til over 500 brukere av FIR viste

at et stort flertall ga uttrykk for en generell forbedring av helsen. Effekten virker som den ble utløst av FIR-indusert økning i temperaturen i kroppsvev

samt sirkulasjons-forbedringer i huden. Forskning foretatt av NASA har vist at FIR-stimulering av det kardiovaskulære system var en meget bra måte å holde astronautenes hjerter i optimal kondisjon. Den samme erfaringen har man i Japan hvor det brukes på klinikker i behandling av hjerte og karlidelser

(15,16). I en Japansk studie testet man FIR-behandling på kroniske smerter. (17) Forskerne tok her for seg fibromyalgi-pasienter som har betydelige søvnforstyrrelser og generelt smerter over hele kroppen med spesiell ømhet i visse områder. 13 kvinner ble behandlet en gang om dagen, to eller fem dager per uke. Alle pasientene erfarte en betydelig reduksjon av smertene (ned til ca. halvparten) bare etter første behandling. Stabil effekt ble oppnådd etter 10 behandlinger hvor

deltakerne erfarte en nesten 80% bedring i smertenivået.

En annen studie fra Canada tok for seg mennesker som hadde hatt minst 6 år med kroniske korsryggplager. Dette var en såkalt randomisert dobbelt blindtest. Etter seks ukers behandling med FIR var snittet på smertereduksjon redusert til det halve.

Behandling med infrarød terapi har også vist lovende resultater på personer med kronisk utmattelses-syndrom. Pasienter som lider av kroniske betennelser, f.eks. leddgikt og andre revmatiske sykdommer er blitt utsatt for en rekke tester hvor man har benyttet infrarød terapi :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2539004>

En studie fra Taiwan (10) oppdaget at FIR fremkaller en potent anti-inflammatorisk effekt ved å indusere hemeoxygenase-1, et enzym som beskytter cellene

mot oksidativt stress (18). De mulige fordeler av infrarød behandling mot artritt, en lidelse assosiert med kronisk betennelse er under utprøving og resultatene

til nå er lovende, bl.a. har en kinesisk studie vist at behandling med FIR utløser en anti-inflammatorisk effekt ved å hemme dannelsen av chemokine interleukin-8.

(19) I motsetning til annen varmepåvirkning, når FIR inntil 15 centimeter inn i kroppen. Effekten varer også i mange timer etter FIR-påvirkning. Det blir som

å lade opp et batteri. FIR er den "varme" energien hos mennesker, dyr og planter og som frigis av solas livgivende stråler. Intensiteten av FIR som produseres

av menneskekroppen varierer stadig. Når intensiteten er høy så føler vi oss sunne og friske. Når FIR-energien reduseres er vi lettere mottakelige for sykdom

og aldringsprosesser går raskere. Mange eldre får for lav kroppstemperatur. Er kroppstemperaturen en grad for lav har en påvist 40% reduksjon av immunforsvaret

samt at mange viktige enzymprosesser stopper opp.

FIR-påvirkning er i hovedsak årsak til at revmatikere blir bedre om sommeren eller ved å reise til Sydens varme om vinteren. FIR får vannmolekylene i kroppen

til å vibrere og cellestoffskiftet blir dermed mer effektivt, næringsstoffer inn og forskjellige avfallsstoffer transporteres lettere ut. Denne påvirkningen

gjør at blodet blir mer basisk. Et anerkjent prinsipp innenfor fysioterapi er at varmepakninger reduserer smerter og ubehag. FIR stimulerer enzymaktiviteten

ikke bare ved å øke kroppstemperaturen, men ved at FIR avgir fotoner og de hjelper til med å friggi enzymer – som stimulerer den makrofage aktiviteten (makrofager spiser opp uønskede celler, bakterier og parasitter) som øker fjerningen av skadet og sykt vev.

Den trolig viktigste effekten av infrarød påvirkning er at produksjonen av NITROGENOKSID (NO) i kroppen økes og at dette bl.a. utvider blodkarene og øker

blodsirkulasjonen. Effekten av NO ble ikke oppdaget før 1991 av dr. Salvador Monada. Farmakologene Furgott, Ignano og Murad fikk nobelprisen i medisin

i 1996. Dr. Louis J. Ignarro skrev boken: "No More Heart Disease": Hvordan nitrogenoksid kan forhindre - t.o.m. reversere - hjertesykdom og slag (ISBN: 9780312335823) "Fra diabetes til høyt blodtrykk, fra kreft til dop-avhengighet, fra slag til hukommelse og lærevansker, fra solbrenthet til anoreksi, fra impotens til tuberkulose, det er trolig ingen sykkelig tilstand hvor nitrogenoksid ikke spiller en viktig rolle" www.nitricoxid.anes.uab.edu (nitrogenoksidforeningen).

Det er over ti tusen kliniske studier på NO. De er å finne i: American Journal of Hypertension, Annals of Internal Medicine, American Journal of Physiology,

Cardiology. Nyere forskning viser hva NO gjør: (en neurotransmitter som slår av og på) FIR aktiverer arginine for å produsere NO.

- NO får arteriene til å "slappe av" for på den måten å normalisere blodtrykket. Det dirigerer hjerteslagene, får hjertet til å slå langsommere eller fortere.

Dr. Furgot oppdaget at NO er mekanismen som gjør at hjertet "slapper av", kjent som "endothelium-dependent relaxing factor". Mangel på oksygen får hjertet

til å trekke seg sammen : NO frakter oksygen inn og karbondioksid ut).

- NO hjelper til med å åpne de koronare arteriene for på den måten å forebygge angina-smerter.

- NO eter de såkalte frie radikaler og dermed senker serum kolesterol og forebygger "dårlig" LDL-kolesterol fra å oksidere og bli verre.

- NO er en kraftig koagulant (blod-fortynner) som forebygger at blodplater klumper seg sammen og dermed forårsaker hjerteinfarkt og slag. I såkalt mørkefeltmikroskopi

på levende ferskt blod kan man observere dette og etter 30 minutter på infrarød matte på høy temperatur (50-70 °C) er resultatet fritt flytende blodplater

uten sammenklumpinger.

- NO tjener som en kritisk "kule" av forskjellige immunsystemceller som bruker det til å drepe bakterier og virus og til og med krymper visse typer kreftsvulster.

- NO fungerer som “beskjedmolekyler” som gjør at nerveceller og hjerneceller kommuniserer med hverandre. Effekten varer på det meste i 5 sekunder.

- NO brukes av hjernen for å kode langtidshukommelse og sikre blod til hjernecellene (bedrer hukommelsen).

- NO hjelper til med å regulere insulin-sekresjonen fra bukspyttkjertelen for derved å redusere risikoen for sukkersyke.

- NO hjelper til med å kontrollere luftveiene i lunger og bronkier som gjør en i stand til å puste lettere og unngå luftveisproblemer.

- Det får hypertensive sphincter-muskler til å slappe av og dermed forebygges og heles hemoroider.

- NO stimulerer kroppen med å friggi det utrolig viktige veksthormonet, en nøkkel til langt liv og samtidig en forbedring av kroppens sammensetning ved å øke mengden slank muskelmasse og ben-tetthet mens det reduserer fettvev.

- Dr. Jonathan S. Stamler ved Duke University Medical oppdaget at NO binder seg til hemoglobin som leverer oksygen til cellene våre og deretter fjerner karbondioksid tilbake til lungene for utskillelse. Det regulerer all celledisjon og kommunikasjon.

- NO hjelper til å eliminere ammoniakk som øker som et giftig biprodukt av muskelbygging, sprintløp og andre typer trening (anti- aldring).

- NO regulerer tarmbevegelsene.

- NO regulerer musklene i armene, benene og alle kroppsbevegelser.

- “Diabetes akselererer forkalkninger av arteriene. NO dirigerer insulinet som regulerer blodsukkeret samt reduserer Lipid per-oksidasjon”. LUBEC, B

- NO trigger utskillelsen av prostaglandiner som reduserer betennelser og smerte.

- Dr. Barbu og Albina oppdaget at NO reduserte betennelser og økte helingsprosessen.

- NO hemmer veksten av kreftceller. Det er svært effektivt ved å redusere smerter som er assosiert med kreft.

- Det har nylig blitt oppdaget at diabetes, høyt blodtrykk, arteriosklerose og koronare hjertesykdommer samt oksygenfrie radikaler svekker endotelet fra

å produsere NO når og hvor det behøves. Johnstone,M.T., Joffe,I.I., Schmidt H.H., Pieper.G.M.

Referanser:

1. Coll Antropol. 2008 Oct;32(Suppl 2):159-62.
2. Nutr Rev. 2008 Oct;66(10 Suppl 2):S182-94.
3. Can Fam Physician. 2006 Apr;52:422-31.
4. Sleep. 2000 May 1;23(Suppl 3):S77-85.
5. http://en.wikipedia.org/wiki/Infrared_radiation.
6. <http://herschel.jpl.nasa.gov/>.
7. Int J Biometeorol. 1989 Oct;33(3):145-50.
8. J Am Soc Nephrol. 2007 Mar;18(3):985-92.
9. Psychother Psychosom. 2005;74(5):288-94.
10. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2008 Apr;28(4):739-45.
11. Nippon Rinsho. 2007 Jun;65(6):1093-8.
12. Yonsei Med J. 2006 Aug 31;47(4):485-90.
13. Circ J. 2004 Dec;68(12):1146-51.
14. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2006 Apr;22(2):78-86.
15. Jpn Heart J. 2004 Mar;45(2):297-303.
16. J Am Coll Cardiol. 2001 Oct;38(4):1083-8.
17. Intern Med. 2008;47(16):1473-6.
18. Respir Res. 2003;4:7.
19. J Photochem Photobiol B. 2009 Mar 3;94(3):164-70.