

遠赤外線効果で体を温める、抗酸化陶板ベッド



【抗酸化陶板ベッド】

ベッド部分はヒノキを使用。陶板部分は南あわじ市で抗酸化溶液を練りこんだ陶板のベッド。温めた陶板のベッドに寝ることにより、体の酸化を抑制しアンチエイジング効果が期待できます。また、遠赤外線効果で身体を芯から温め、血管が広がり、筋肉が緩み、脳の緊張がほぐれリラックス状態になります。

●サウナと陶板浴の違い

比較基準	一般的なサウナ	一般的な陶板浴
温度	高い室温(80~100℃)	42℃前後
身体への負担	大きい	少ない
目的	発汗による新陳代謝	抗酸化に寄る効果
リラックス度	★★★	★★★★★
期待効果	デトックス効果	体質改善
一般的な利用料金	700円前後	1000円前後

●岩盤浴と陶板浴の違い

岩盤浴は、微量放射線を発生させる鉱石プレートを使用して比較的高温で発汗とデトックス効果を得ます。人によっては心臓・身体への負担もあります。

陶板浴は、還元作用での抗酸化パワーと比較的低温度で遠赤外線効果でHSP(※)と免疫力を高めます。

※HSP(ヒートショックプロテイン)

体を温めると、細胞の中にHSPというタンパク質がつくられ、病気やストレス障害から体を守り、老化や痴呆の予防、さらには運動能力まで向上させることが最近になって明らかになりました。

免疫細胞の働きを強化したり、乳酸の発生を遅らせるなどの力も持っています。つまり、HSPが増えることは、「カラダを健康にする」ことにつながります。