

## 22 Benefícios do Infravermelho Longo para nossa saúde

O infravermelho longo é uma energia imperceptível, visualmente, mas, podemos senti-la pelo calor. É emitida pelos raios solares, no início das manhãs e nos finais de tarde.

Nas últimas décadas, pesquisadores japoneses, chineses e clínicas médicas, desenvolveram completas e extensas pesquisas científicas sobre o uso do infravermelho longo em tratamentos médicos, reportando muitas descobertas surpreendentes. No Japão existe uma sociedade composta por médicos e terapeutas dedicados à pesquisa dos efeitos dos raios infravermelhos longos na saúde, com diversas pesquisas publicadas.

Os raios infravermelhos são divididos em 03 (três) categorias de comprimento de onda: curta, média e **infravermelho longo**, que são medidos em microns ou micrômetros. Os raios infravermelhos longos oferecem a maioria dos benefícios de saúde, porque são capazes de penetrar de 05 (cinco) a 07 (sete) cm no corpo, aumentando suavemente a temperatura da superfície do corpo. A energia dos raios infravermelhos longos, ativada pelo calor, é absorvida pelas células humanas em um processo conhecido como "ressonância" ou "ressonância absorção". Nos Estados Unidos e Europa os raios infravermelhos longos são usados por médicos, quiropráticos, terapeutas e acupunturistas no **tratamento de artrite, dores, músculos, lesões, tendões** e ligamentos, promovendo a cura mais rápida do corpo.

### ATIVIDADES FÍSICAS

Aumentam o rendimento das atividades físicas; os raios infravermelhos longos aliviam a tensão nervosa e relaxam os músculos, reduzem a dor em terminações nervosas, aquecendo as fibras musculares; melhoram o equilíbrio da pressão arterial, glicemia e nutrientes nas células, resultando em músculos com maior força, vitalidade e estabilidade. Melhoram o desempenho físico e reduzem o estresse.

Os raios infravermelhos longos estimulam muitos nervos do cérebro, induzindo à produção de vários hormônios, entre eles os que influenciam no desempenho físico. Como consequência, aumentam a eficiência em todas as atividades esportivas e físicas do ser humano, atuando no equilíbrio bioenergético corpóreo.

### CANSAÇO, FADIGA MUSCULAR

Eliminam a fadiga. A maior causa da fadiga física é devida à inatividade das moléculas de água do corpo. A ineficiência na mobilidade dos fluidos do corpo afeta a circulação sanguínea, o suprimento de oxigênio e o metabolismo como um todo. Devido às propriedades dos raios infravermelhos longos de ativar e estimular as moléculas de água, o metabolismo é acelerado, eliminando a fadiga. Estudo realizado em esportistas demonstra os efeitos de redução do ácido láctico. A eliminação do excesso de ácido láctico combate as câibras.

### CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Os raios infravermelhos longos atuam ativando a circulação sanguínea, dilatando os vasos capilares e artérias, produzindo um aumento do fluxo sanguíneo nas extremidades, diminuindo a acidez do sangue, auxiliando na regeneração e oxigenação.

### COLESTEROL

As moléculas de gordura desprendem-se das veias e artérias, pela ação dos raios infravermelhos longos, caem na corrente sanguínea e são eliminadas através da urina, diminuindo, assim, as taxas de colesterol.

### CORAÇÃO

O calor dos infravermelhos longos reforçam o sistema cardiovascular, auxiliando na normalização da frequência cardíaca e aumentos de saída cardíaca, diminuindo a pressão de sangue na diástole. A NASA concluiu, nos anos 80, que a utilização dos raios infravermelhos longos, na estimulação da função cardiovascular, é a maneira ideal de manter o condicionamento cardiovascular dos astronautas em longos voos no espaço.

### DOENÇAS

Os raios infravermelhos longos veem trazendo excelentes resultados em casos como: artrite, artrose, cólicas menstruais, asma infantil; facilitam a entrada de glicose nas células, atuando como auxiliares nos casos de diabetes; previnem e combatem o estresse, normalizam a pressão arterial, auxiliam nos casos de fibromialgia, entre muitos outros.

## **DORES**

Os raios infravermelhos longos aliviam dores musculares, dores nas costas, na coluna vertebral, nas mãos, nos braços, nos joelhos. Diminuem as dores relacionadas às articulações.

## **FUNÇÕES E SISTEMAS**

Os raios infravermelhos longos ativam as principais funções corporais promovendo a capacitação de cada sistema (nervoso, respiratório, endócrino, circulatório, digestivo) e o equilíbrio entre eles.

## **HORMÔNIOS**

Os raios infravermelhos longos são essenciais para regular os níveis hormonais como a melatonina, o hormônio derivado de serotonina, que desempenha um importante papel na suspensão, envelhecimento e reprodução; cortisona, um hormônio esteróide natural, que é usado no tratamento da artrite reumatóide, insuficiência renal, certas alergias e gota; e testosterona, o andrógeno natural mais potente. Da mesma forma que as plantas precisam de luz para o processo de fotossíntese, animais necessitam de energia radiante para enviar impulsos eletroquímicos para a glândula pineal e hipófise, para a produção de hormônios saudáveis que são enviados a todas as células do corpo. Os raios infravermelhos longos, portanto, são essenciais para o perfeito funcionamento de todo o nosso sistema endócrino e, também, para a conquista e manutenção da saúde ideal.

## **INFLAMAÇÕES**

Diminuem infecções, inflamações. aliviam dores e febres; aceleram a cicatrização.

## **METABOLISMO**

A incidência dos raios infravermelhos longos sobre o corpo faz que as atividades celulares sejam revigoradas, resultando em melhora do metabolismo; acelera a taxa de crescimento, pois a estimulação das células e dos nervos, e o subsequente incremento no metabolismo (pela ação dos raios infravermelhos longos) podem influenciar na taxa de crescimento dos organismos vivos.

## **NERVOS**

Melhora a comunicação entre as células nervosas.

## **OSSOS**

Fortalece os ossos; colabora nos tratamentos osteoarticulares; fortalece a concentração de cálcio intracelular, como auxiliar no tratamento da osteoartrite e osteoporose. O calor dos raios infravermelhos longos promovem o crescimento ósseo, sendo benéfico para a prevenção da osteoporose.

## **PELE**

Melhora a elasticidade da pele; melhora a atividade das células da pele (mais saúde, menos celulite).

Os benefícios na beleza física - Devido ao fato dos raios infravermelhos longos estimularem os capilares, células, tecidos e melhorarem o metabolismo, a pessoa poderá sentir a sua pele com mais elasticidade, firmeza e maciez.

Penetração profunda - Os raios infravermelhos longos alcançam os tecidos subcutâneos do corpo através de sua habilidade de penetração profunda, gerando um aquecimento molecular e ativando os tecidos vivos.

## **PESO**

Com a melhora do metabolismo é natural a tendência a se perder peso, para quem está acima do peso, e a se ganhar peso, para quem está abaixo do peso.

## **PREVENÇÃO**

Cerca de 80% (oitenta por cento) das doenças são provenientes da má circulação sanguínea. Os raios infravermelhos longos criam uma onda chamada "energia vital", desintoxicando as células, ativando a circulação sanguínea e aumentando a imunidade do organismo, prevenindo muitas doenças e auxiliando nos tratamentos de saúde.

## **REGENERAÇÃO**

Promovem a renovação celular, acelerando o processo, alimentando o tecido danificado; ativam o crescimento e o desenvolvimento das células vivas em seres humanos; melhoram a comunicação intracelular, eliminam toxinas pela quebra de ligações intermoleculares da água; diminuem radicais livres, retardando o envelhecimento das células; aceleram a recuperação nos processos traumáticos e pós-operatórios. Com o aumento do calor emitido e por terem um efeito positivo sobre os fibroblastos (tecido conjuntivo - células necessárias para a reparação), promovem a reconstrução do tecido lesado e aumentam o crescimento das células, síntese de ADN e proteínas necessárias durante a reparação de tecidos e regeneração. Isso é excelente para reparo de queimaduras, cicatrizes e problemas de pele. O corpo humano constitui-se em torno de 70% (setenta por cento) de água e, quando não existe a presença suficiente de raios infravermelhos, forma-se no organismo grandes grupos de moléculas de água, formando uma estrutura chamada CACHOS (clusters), que é quando a água, ao envelhecer, se aglomera, onde uma molécula se une a outra. Isso é desfavorável às células, pois permite que toxinas se acumulem em seu interior. No entanto, quando os raios infravermelhos longos incidem sobre os clusters, as moléculas de água vibram e quebram a cadeia molecular  $H_2O+H_2O$ , ativando as moléculas de água separadas em nosso corpo, proporcionando melhor circulação, permitindo que as células assimilem todas as substâncias necessárias, eliminando as toxinas do organismo. Estruturas que possuem tamanho maior que da água pura, são conhecidas como polimerização ou envelhecimento. Quando os raios infravermelhos longos emitem a energia para o organismo, favorecem a quebra dos CACHOS, energizando e rejuvenescendo cada molécula do organismo.

## **RETENÇÃO DE LÍQUIDOS**

Atuam de forma eficiente contra a retenção de líquidos.

## **SEGURANÇA**

A utilização dos raios infravermelhos longos é segura, eficaz e não intoxica, pois eles contêm as propriedades térmicas naturais da luz do sol.

Segundo pesquisas, o uso dos raios infravermelhos longos ainda é o único antídoto contra a radiação ultravioleta excessiva, provocada por longos períodos de exposição ao sol.

## **SISTEMA IMUNOLÓGICO**

Melhoram o desempenho do sistema imunológico, aumentando a imunidade do organismo, equilibrando o metabolismo naturalmente. Aumentam a energia vital do organismo. Os raios infravermelhos longos expandem e aceleram taxas metabólicas celulares, estimulam a atividade de mitocôndrias, acionando atividade enzimática, promovendo o combate a muitos agentes patogênicos: bactérias, vírus, fungos e parasitas.

A energia dos raios infravermelhos longos fortalece o sistema imunológico pela estimulação e aumento da produção de células brancas do sangue (leucócitos) pela medula óssea e eliminação de células T pelo timo. Reforça a resistência do organismo às doenças infecciosas, aumentando a produção de linfócitos e neutrófilos e reduzindo a frequência de constipações e infecções respiratórias.

## **SONO**

Melhoram a qualidade do sono, possibilitando um sono profundo e reparador (noites e dias melhores); colaboram para a diminuição da ansiedade durante o dia.

## **TOXINAS E RADICAIS LIVRES**

Ajudando o corpo na eliminação de toxinas, radicais livres e resíduos metabólicos através de suores, os raios infravermelhos longos auxiliam na desintoxicação das células. O tratamento terapêutico com os raios infravermelhos longos ajuda os capilares entupidos a dissolver as toxinas no sangue; é útil em programas de desintoxicação, porque promove a eliminação de gorduras, ácido láctico, ácido úrico,

ácidos gordos livres, excessos de sódio associados a hipertensão, produtos químicos, venenos, carcinogênicos, metais pesados e toxinas do sangue via urina e transpiração.

Ativando glândulas sebáceas e glândulas de suor, também auxilia o organismo a livrar-se, através da pele, ao invés dos rins, de materiais cosméticos acumulados. Além disso, pesquisadores japoneses informaram que o uso dos raios infravermelhos longos é antídoto contra os efeitos negativos tóxicos do calor emitido por fontes eletromagnéticas, como: computadores, celulares e outros.

**Fontes:**

Universidade de Tóquio  
Coghill Research Laboratories - Lower Race  
Facultad de Medicina de Múrcia - Espanha  
Universidade do Colorado de Boulder  
Equipe Médica do Hospital de San Antonio de Oporto - Portugal  
Universidade Federal da Itália  
Hospital Pediátrico da Universidade Estadual de Medicina de LVIV - Rússia  
Clayton's Electrotherapy