

Solux terapie je lepší než horká sprcha! Ulevuje od bolesti svalů a omlazuje pleť



Nejpřirozenějším zdrojem světla je samozřejmě Slunce. Využívání léčebných účinků světelných paprsků je známo už z antiky, v moderní době se začalo...

To, že světlo a teplo mají příznivé účinky na lidské tělo, věděly už celé generace před námi. Na všemožné otoky a zranění se od pradávna využívaly teplé či studené obklady a pobyt na slunci lidem dodával sílu. Známých léčebných vlastností tepla a světla využívá i fototerapie. Existuje více přístrojů a procedur, které se liší použitím jiného druhu světelného záření i svými účinky. Patří mezi ně také solux lampa, která je přístupná v dermatologických a lázeňských centrech, je možné ji ale také zakoupit a využívat v pohodlí domova.

Co to je fototerapie?

Nejpřirozenějším zdrojem světla je samozřejmě **Slunce**. Využívání léčebných účinků světelných paprsků je známo už z antiky, v moderní době se začalo využívat také **umělých zdrojů světelného záření**.

Světlo má různé vlnové délky a jednotlivé formy fototerapie se liší právě tím, kterého druhu záření využívají, ať už se jedná o viditelné paprsky, **ultrafialové záření** nebo **infračervené záření**.

Ultrafialové ani infračervené záření nemůžeme lidským okem spatřit, všichni však známe jejich projevy. Ultrafialové záření zanechává zvýšenou pigmentaci pokožky, tedy opálení, a [infračervení záření vnímáme jako teplo](#). A jaké záření využívá solux lampa? **Solux terapie je založena na příznivých účincích tepla**, využívá tedy infračervené záření.

Solux lampa - jak funguje?

Solux lampa je vlastně **umělým zdrojem infračerveného záření**. Žárovka lampy je nažhavená na vysokou teplotu a je krytá červeným, případně modrým filtrem, který omezuje viditelnou část světelného spektra. Záření produkované solux lampou dobře proniká vodou i tkáněmi a má schopnost dostat se i do hlubších vrstev kůže a podkožního vaziva. **Barva filtru hraje v terapii svou roli** - zatímco **červený filtr** podporuje pronikání do hloubky, **modrý filtr** intenzitu záření omezuje. Záření zahřívá tkáň, což zlepšuje jejich prokrvení, zrychluje metabolismus a ulevuje od bolesti. [Solux lampa navíc pomáhá tělu získávat vitamín D](#), který je jinak vytvářen slunečním zářením.

Solux terapie má léčivé účinky v mnoha oblastech

Solux terapie má široké využití a její příznivé účinky na zdraví se využívají v mnoha různých oblastech. Lampa produkuje tzv. **suché teplo**. **Mokrém teplem**, kterého dosáhneme například sprchováním nebo horkou koupelí, často může některé problémy ještě zhoršit - jedná se například o bolesti pohybového systému, části páteře nebo i hrudního koše. Právě v těchto případech má suché teplo nezastupitelnou roli.

- Využití má solux lampa **v kosmetice a dermatologii**. Tepelné záření zvyšuje vstřebávání látek z kosmetických produktů do pleti a prokrvením tkání omlazuje pleť. Příznivě působí i při léčbě dermatologických problémů jakými jsou atopický ekzém, lupénka nebo akné.
- Teplo vyzařující z lampy můžete aplikovat také na prohřátí dýchacích cest, což pomáhá **léčit chřipku a nachlazení**.
- Solux lampa se využívá také k prohřívání kloubů při revmatu nebo namožených svalů, celkově **ulevuje od bolesti a napětí**.
- Prokázaný pozitivní vliv má terapie také na **kojící ženy**, které mají s kojením problémy, často totiž může docházet ke vzniku zánětů ze zadržného mléka. Nahříváním solux lampou napětí v prsou povolí a mléko se uvolní.
- Tím ale výčet příznivých účinků solux terapie nekončí, léčivé teplo působí také na blokádu krční páteře, zánět středního ucha, bolesti zubů, malá poranění nebo při sportování a léčebné gymnastice.
- Nahřívání solux lampou je také jednoduše příjemné a může se použít pro **relaxaci** a uvolnění napětí.

Jak na solux terapii?

Jak vlastně solux terapie probíhá? Světlo se aplikuje ze vzdálenosti asi **60 centimetrů** od požadované části těla po dobu **15 až 20 minut**. Chcete-li solux terapii vyzkoušet, máte několik možností. Terapii mají v nabídce lázeňská i kosmetická centra, lampu je zároveň možné koupit a využívat ji pravidelně dle svých potřeb.

Pokud o fototerapii slyšeli poprvé a máte zájem ji vyzkoušet, navštivte některé z lázeňských, masážních nebo kosmetických center a zaplaťte si jednorázovou proceduru. **Cena 15 minut se solux lampou se pohybuje okolo 50 korun**. Pokud se rozhodnete pro pravidelné domácí

provádění terapie, můžete si vybrat z široké nabídky lamp, které jsou k dostání v obchodech s elektrospotřebiči nebo ve zdravotnických potřebách. Cena infračervených lamp se pohybuje průměrně od jednoho do dvou tisíc korun. Lampy můžete dovybavit i nastavitelnými stojany a zásobit se náhradními žárovkami.

Fototerapie je až na výjimky bez rizika

Možné vedlejší účinky fototerapie se většiny lidí netýkají, mohou je tak využívat i těhotné ženy nebo malé děti. Lampy by však rozhodně neměli používat **jedinci přecitlivělí na světlo** nebo ti, kteří využívají **léčiva s fototoxickými účinky** (jedná se například o třezalku, ketoprofen nebo některá antibiotika). Lampy nevyzařují škodlivé UV záření, přesto by se to s aplikací nemělo přehánět, **při nahřívání obličeje je určitě dobré zavřít oči**. Nemusíte se žádných vedlejších účinků příliš obávat, vyplatí se řídit reakcemi vlastního těla. Je-li pro vás fototerapie nějakým způsobem nepříjemná nebo u vás dojde po její aplikaci ke zhoršení zdravotního stavu, určitě s ní raději přestaňte a poradte se s odborníkem.