

	遠赤外線による低温サウナ	一般の高温サウナ
汗	遠赤外線がやさしく体内の水分子に働きかけてくれ、汗が体の内部から流れ出ます。	皮膚が、とても熱い空気により熱せられます。しかし、汗はあまり流れ出てきません。
温度	温度は、常に45～60度に保たれます。体にとって汗を出す適度な温度です。サウナが終わった後、疲労から開放されます。	90～110度と、体にとって非常に高温の中で、体力が消耗します。また、粘質で蒸し熱く疲労を残します。
浸透性	体の中に透過させます。	皮膚だけを熱くします。
時間	20～30分	2～5分
発汗量	25～40分で 400～1000cc程度	10～15分入っても 200～300cc程度
デトックス効果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体は赤外線放射線を透過させます。 ※赤外線放射線は癌の治療のためにも使用されています。 2. ひとの筋肉、身体の内部にまで浸透することで疲労を取り除きます。 3. 赤外線サウナで多量の汗をかくことで、高い新陳代謝を促します(体内の重金属や有害な成分、毒素などが排出されます) 4. 老廃物や化粧品のカス等は、新陳代謝を妨害します。このサウナは、皮膚の毛穴を開きます。その後、新陳代謝を手助けし若い皮膚を得ます。 	身体から、水分を放出するだけです。
サウナの後に	体の汗をふき取るだけで意外とさっぱりします。シャワーを浴びなくてもOKです。	汗がネトつくので、シャワーが必要です
イオンの生成	マイナスイオンを放射します。	マイナスイオンは出ません。
サウナの後	<ul style="list-style-type: none"> ・とても爽快感が感じられます ・のどの渇きがほとんどありません ・体に適度な体温を感じられます 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れます ・出た汗以上にのどが渇きます ・体が適度以上の熱でほてります
導入メリット	家族およびご近所で共有利用することができ、たくさんの方に活用していただくことで健康な人を増やします。導入費用も、半年から1年程度で元が取れます。	比較的大きなスペースが必要であり、また導入費用も高価です。
その他	使用時間をコントロールすることができます。短時間で頭をスッキリさせることができます。(副作用はありません。)	体の弱い人は、一般的なサウナを使用することができません。特に循環器に疾患をお持ちの人、心臓の弱い人、貧血の人でも使わない方がいい。また、飲酒の後では入るべきではない。