

– Ametisti-biomaton hoitovaikutukset perustuvat infrapunalämpöön, joka lämmittää syviä kudoksia. Biomattoa käytetään etenkin Keski-Euroopassa, Amerikassa ja Australiassa, Tiina Pitkänen kertoo.



Laajentaa ääreisverisuonia

Infrapunalämmön on todettu laajentavan ääreisverisuonia ja siksi lievittävän kipua. Pitkäaikaisen tai toistuvan käytön riskeistä ei ole todisteita. Infrapunalämpöä on markkinoitu myös puhdistavana elementtinä.

Saunakeskuksen mukaan hikoilututkimuksissa infrapunalämpöhoitotilassa käynnin jälkeen ihmisten hiestä on löydetty lyijyä, nikkeliä, cadmiumia, kuparia ja natriumia. Tulokset ovat osoittaneet, että infralämpöhoitotilassa käynnin aikana oli poistunut kaksi kertaa enemmän hikeä ja kolme kertaa enemmän haitallisia aineita. Tämä tarkoittaa, että infrapunasauan kyky poistaa haitallisia aineita on kuusi kertaa perinteisen saunan tehoa parempi.

Syvälämpö elvyttää myös kehon elintointintoja. Joidenkin tutkimusten mukaan kaloreiden poltto on eräs lämpövaikutus. Parhaimmillaan infrahoitotilassa voi polttaa 600-800 kaloria puolessa tunnissa.

Lievitystä kipuihin

Infrapunaa hyödyntävä Ametisti-biomatto on kotoisin Havaijilta.

Teksti: Merja Kiviluoma

Kuva: Reetta Ahola

Ametisti BioMat eli biomatto on suunniteltu auttamaan ihmisiä, jotka potevat esimerkiksi lihas- ja nivelkipuja sekä niveltulehduksia. Näin kertoo **Tiina Pitkänen**, joka käyttää Sielunkuu-hoituhuoneellaan biomattoa usein yhdessä muiden antamiensa rentoutushoitojen kanssa.

– Ametisti BioMat on Yhdysvaltain ilmailu- ja avaruushallintovirasto NASA:n suunnittelema sekä Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto FDA:n hyväksymä. Biomatto on valmistettu erityisestä kankaasta, jonka sisällä on ametistirakeita. Kun rakeet ja kangas lämpenevät, syntyy infrapuna-aaltoja, jotka lämmittävät kehoa syvältä kudoksista. Vaikutus on samantapainen kuin infrapunasauanalla, mutta infrapunasäteet ovat tässä saatu aikaan ametisteilla ja alustan kangasmateriaalilla, Pitkänen kertoo.

Pitkäsen mukaan infrapunarentoutus sopii kaikille, mutta jos asiakkaalla on jokin sairaus, niin biomaton sopivuus varmistetaan hoitavalta lääkäriltä.

– Biomatto ei paranna sairauksia, vaan se on terveyttä tukeva hoitomuoto. Esimerkiksi nivelrikossa syynä särkyyn on usein vaurioitunut nivelrustokudos. Infrapunasäteily

nostattaa lämpöä ja samalla mikroverenkierto aktivoituu koko kehossa. Näin myös nivelten liikkuvuus paranee. Diabeetikolla on usein kylmät jalat, biomatto lämmittää ja vilkastuttaa ääreisverenkiertoa. Urheilijat käyttävät infrapunalämpöä palautumisen nopeuttamiseen.

Pitkäsen mukaan infrapunalämpö voi lievittää allergioireitakin. Monet kokevat infrapunasta olevan hyötyä myös migreenissä.

– Sähköliherkätkin voivat yleensä käyttää mattoa.

Biomaton lämpötilaa voi säätää. 35-astetta on Pitkäsen kokemuksen mukaan mukava ja rentouttava. Matolla ollaan puolesta tunnista tuntiin.

– Stressin lievittämiseen matala lämpö ja vähän pidempi hoitoaika on sopiva. Jos asiakas haluaa nopeuttaa immuunijärjestelmän toimintaa tai polttaa kaloreita, korkeampi lämpötila ja lyhyempi aika voi olla parempi vaihtoehto. Käyttäjän kannattaa huolehtia nesteytyksestä juomalla runsaasti vettä hoidon jälkeen.

Tiina Pitkänen käyttää itsekin biomattoa säännöllisesti. Hänellä on perinnöllinen taipumus nivelrikkoon, mutta hän kokee biomaton auttavan niin paljon, ettei nivelrikosta ole haittaa hoitoja tehdessä.

– Oma nivelrikkoni alkoi vaivata 40 ikävuoden korvilla. Eniten se tuntuu sormien nivelissä. Käytän biomattoa myös rentoutumiseen, ja sen kaloreita polttava vaikutus kelpaa minullekin!

Tiina Pitkänen on toiminut kuutisen vuotta yrittäjänä.

– Teen syvärentoutuksia erilaisilla menetelmillä, pääsääntöisesti Peter Hess[®] äänirentoutusmetodin PH[®]äänimaljahieronnalla sekä PH[®]sointukylvyillä. Teen lisäksi Lemuria-aktiivointia[™], jota opiskelin Havaijilla neljä vuotta.

Havaijilla ollessaan Pitkänen tutustui myös Ametisti-biomattoon, alkoi tutkia sen vaikutuksia ja toi sen Suomeen. Hän antaa hoitoja hoituhuoneellaan Helsingin Malmilla, koulutus- ja rentoutuskeskus Sointukylpylän tiloissa, jota Pitkänen ylläpitää yhdessä kollegansa Peter Hess[®] äänirentoutuskouluttaja Anne Materon kanssa.

47-vuotias Pitkänen huolehtii omasta terveydestään pitkällä kävelylenkeillä, rivi-tanssilla, joogalla, rentoutumisella ja matkustelulla. Voimaa hän saa meditaatiosta ja käsitöistä. Hän tekee koruja kivihielmistä, lempikiviään ovat kuukivi, ametisti ja andarakristallit. **LU**