源於日本的珪藻土，是一種天然的抗氧化物，抗氧化陶板屋內塗滿了由珪藻土所製造的特殊塗料，會吸收多餘的活性氧類(自由基、氧離子、過氧化物等)及濕氣，達到放鬆養生美肌抗老化的效果。可以釋放使室內負離子含量比普通室間多3～5倍，接近原始森林的空氣質量；躺在室溫42℃的陶板床上，閉上眼睛、腰上、背上、微微發熱起來，感覺全身都輕鬆了。

在富氧的還原工房內，汗水漸漸滲透出來，酣暢淋漓，去溼除寒，這樣的環境是有幫助人體微循環，還原熬夜所造成的精神疲憊，讓器官功能失衡得到還原的改善機會。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 陶板浴 | 岩盤浴 | 三溫暖 |
| 室溫 | 42℃ | 40℃ | 60℃～90℃ |
| 濕度 | 20％～30％ | 50％～80％ | 40％～70％ |
| 心肺負擔 | 較小 | 較小 | 較大 |
| 血壓變化 | 溫和 | 溫和 | 較強 |
| 流汗狀況 | 汗水從體內深層緩慢釋出，到20分鐘左右快速流汗，從皮脂腺代謝體內毒素等。  皮脂無須沖澡，皮質模可以保護肌膚，如同天然的化妝水。 | 從身體內部緩慢溫熱促使發汗，汗水接近於純水，清爽無味。  從皮脂腺代謝重金屬毒素等皮脂無須沖澡，皮質模可以保護肌膚，如同天然的化妝水。 | 從皮膚表皮急促增溫促使流汗。  汗水黏膩，具臭味。  從汗腺排出水分、鹽分、尿素等，必須沖澡。 |
| 體溫 | 從內部持續溫暖  平時體溫慢慢上升改善體質 | 持續出汗  身體變虛冷 | 持續出汗  身體變虛冷 |
| 活性氧類 | 減少 | 不會消失 | 不會消失 |
| 腦波 | α波幫助入眠 | 不會想睡 | 不會想睡 |
| 病原菌 | 會被除去 | 不會減少 | 不會減少 |
| 腸内 | 益菌會增加 | 益菌不產生 | 益菌不產生 |
| 利尿效果 | 身體內部新陳代謝加速，且流汗量少，體內毒素由排尿釋出。 | 身體內部新陳代謝加速，持續出汗，利尿效果較少。 | 水分多由汗腺排出，無利尿功效 |
| 乳酸 | 分解(痠痛會去除) | 不會分解 | 不會分解 |