

SVETTA DIG TILL BÄTTRE HÄLSA

- med en portabel infraröd bastu

VAD ÄR EN INFRARÖD BASTU?

- En infraröd bastu har värmeelement som utstrålar infraröd värme.
- Infraröd värme går fem gånger så djupt in i kroppen jämfört med värmen i en traditionell bastu, som endast värmer upp luften.
- Den är mycket effektiv och erbjuder flera hälsofördelar.

LÄTT ATT ANVÄNDA

Radiant Health™ infraröd bastu väger bara 5,5 kg och kan placeras överallt i hemmet. Den värms upp till 65 grader på 5 minuter och använder väldigt lite ström, endast 0,9 kW per timme. Den monteras och viks ihop på en minut och behöver mindre än 1m² plats. Radiant Health™ infraröd bastu är mycket säker, är jordad och endast en elkontakt behövs. Du sitter på en medföljande stol, har huvudet utanför och andas frisk luft.



3790 kr

Köp din infraröde bastu på www.lifebutiken.se

HÄLSOFÖRDELAR

Augiftning

Vi får i oss stora mängder med giftämnen dagligen via luft, mat, vatten, hudkrämer och rökning mm. För 60 år sedan hade vi endast 5–6 giftämnen i kroppen och enligt forskare har vi nu ett genomsnitt på runt 300-400. Infraröd bastu är ett unikt redskap för att avgifta kroppen igenom svettning. Studier* visar att man kan öka utsöndringen av toxiner i kroppen när man svettas. Med infraröd värme uppnår man en kraftigare utrensning.

Smärtlindring

Infraröd bastu hjälper kroppens återhämtning efter träningspass och hjälper även vid muskel- och ledvärk tack vare den infraröda strålningen som går direkt in i kroppen. Infraröd värme ökar blodcirkulationen och värmen blockerar kroppens egna smärtreceptorer, så du får en naturlig smärtlindring utan smärtstillande läkemedel. Studier* har visat fördelaktig effekt vid kroniska smärttillstånd, såsom reumatism och fibromyalgi. Värmen kan minska styvhet i lederna.

Ökad förbränning och viktminskning

Infraröd bastu är som ett träningspass utan rörelse. För att hålla kroppstemperaturen nere, pumpar hjärtat fortare, pulsen ökar och kroppen svettas. På det viset ökar även förbränningen. Pulsen kan stiga till 125 slag/min som ger en hög fettförbränningsprocent. Det krävs ett visst antal kalorier för att producera ett gram svett, så energiförbrukningen stiger därför ju mer man svettas.

Bättre hudkvalitet

Har du torr, oren eller obalanserad hud? Genom att avgifta kroppen kommer du snabbt att märka en förbättring av hudkvaliteten. Porerna öppnas och gifter frigörs. Du får en ren hud som strålar. Infraröd värme påverkar kollagenproduktionen och ökar hudens elasticitet. Regelbunden användning kan hjälpa till att minska celluliter och motverka vattenuppsygnad i kroppen.

Mer energi och bättre sömn

Infraröd bastu ger en härlig känsla av välmående och avslappning. Det parasympatiska nervsystemet blir aktiverat och endorfiner ("glädjehormoner") utsöndras. Du rensar ut, känslan av stress reduceras och musklerna blir smärtfria.

Förstärkt immunsystem

Studier* har visat att immunsystemet stimuleras vid användning av bastu, bland annat genom att antalet vita blodkroppar ökar. Hypertermi är också en känd term i medicin som innebär att man framkallar viss feber som i sin tur stimulerar immunsystemet att jobba.

*Gå in på www.lifebutiken.se för att läsa mer om studierna som styrker de hälsopåståendena som nämns ovan.