

Infrarot-Wissen Schweiz

Wann sollte die Infrarottechnologie genutzt werden?

Diese Frage ist einfach zu beantworten: Das ganze Jahr über!
Jeder Saunagänger, der seine Gesundheitsvorsorge mit der Nutzung der Sauna verbindet, nutzt diese zu jeder Jahreszeit. Der Saunagang ist ein gefestigtes Ritual, für das vom überzeugten "Saunisten" in jeder Woche ein- oder mehrfach die benötigte Zeit fest eingeplant ist.

Die Erkenntnis, dass die Nutzung einer Infrarotkabine die Selbstheilungskräfte des Körpers dauer- und nachhaltig nur dann unterstützen kann, wenn diese regelmäßig genutzt wird, hat sich seltsamerweise in den Köpfen der Kabinenbesitzer noch nicht so verankert, wie bei Saunaanwendern. Die optimale Wirkung kann ein solches Gerät nur dann erzielen, wenn der Körper durch regelmäßige Nutzung trainiert wird. Dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle!

Auch wenn draußen die Sonne scheint, sollte man die relativ geringe Zeit der Kabinennutzung fest einplanen! Der Körper ist in seiner Gesamtheit ein Wunderwerk der Natur, was zu großen Leistungen fähig ist:

- er lässt Muskeln wachsen wenn man regelmäßig Sport betreibt,
- er macht Gelenke geschmeidig wenn man sie regelmäßig bewegt,
- er lässt die Haut zum Schutz bräunen wenn man sie regelmäßig der Sonne aussetzt,
- er stärkt das Herz und den Kreislauf wenn man den Körper regelmäßig belastet.

Der Körper tut das nicht von selbst! Man muss ihn dazu anregen und zwar regelmäßig! Nur dann tut er was von ihm erwartet wird.

Über die Stimulierung des Immunsystems werden die Abwehrkräfte moduliert (und nicht gestärkt, denn wenn ein Immunsystem überreagiert wie z.B. bei Heuschnupfen, darf es nicht gestärkt werden, ansonsten es eine nochmalige Überreaktion geben würde) und das körpereigene Selbstheilungssystem aktiviert, der zu Krankheit führende Stress abgebaut, die Körperfunktionen ganzheitlich moduliert.

Das beginnt schon bei der ersten Sitzung in einer Infrarotkabine. Aber erst nach einigen Sitzungen sind die Reaktionen des Körpers auf die infrarote Bestrahlung derart effektiv, dass sich eine nachhaltige Wirkung auf den Organismus einstellt. Aber ebenso, wie die Muskulatur sich wieder zurückbildet, wenn man das regelmässige Training einstellt, vergisst der Körper was er während der Infrarotnutzung gelernt hat.

Ob Sie Ihre Infrarotkabine einmal oder siebenmal in der Woche nutzen, richtet sich ganz nach Ihren körperlichen und zeitlichen Möglichkeiten. Wichtig ist dabei die

Regelmäßigkeit! Eine Sitzung dauert in der Regel 30-40 Minuten, ausschliesslich des Duschens vorher und nachher. Eine kurze Zeit für Ihre Gesundheitsvorsorge die Sie sich nehmen sollten!

Auch werden zunehmend die Infrarotkabinen präventiv eingesetzt, so zum Beispiel im Sport (Aufwärmphase)! So lassen sich Verletzungen zunehmend reduzieren!

Fragen? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Ihr Beratungsteam Schweiz
Infrarotwissen.ch

076 426 09 09 / service@infrarotwissen.ch