



## INFRAROT WÄRMEKABINE - Was ist Infrarot ?

Die infrarote Strahlung ist eine natürliche Form der Sonnenenergie. Sie sorgt für die direkte Erwärmung von Gegenständen, ohne die Luft als Medium für die Wärmeübertragung zu nutzen. Infrarot-A sind Tiefenwärmestraahlen, die den Organismus mit Wärme-Energie aufladen. Diese sorgt für Vitalität und Wohlbefinden, ohne den Körper zu belasten. Die Tiefenwärme dringt weit in die unteren Hautregionen ein, dort werden das Gewebe und die Muskelfasern erwärmt und darunter liegende Blutgefässe weiten sich aus. Die Folge ist eine bessere Durchblutung, eine Erhöhung der Blutzirkulation, eine Förderung des Stoffwechsels und dadurch ein aktives Ausscheiden von Schlacken und Giftstoffen, und Sauerstoff wird vermehrt in die Zellen transportiert. Die Körpertemperatur wird um 1-2°C angehoben – was wir künstliches Fieber nennen. Die Folge davon ist starkes Schwitzen. Der Körper scheidet nicht nur Wasser aus, sondern ein Teil des abgesonderten Schweißes besteht aus toxischen Stoffen, wie z. B. Cadmium, Nickel, Chlor. Diese Stoffe sind in den Nieren und unter der Haut abgelagert, wo sie unseren Organismus belasten (Bsp. Cellulite).

Schwitzen ist auch ein wirksames Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten. Der Körper wird entschlackt, der Kreislauf stimuliert, Stoffwechselprozesse und Blutfließeigenschaften werden angeregt und dadurch das natürliche, körpereigene Immunsystem gestärkt. Die INFRAROT Wärme sorgt für ein tiefes Eindringen in das Gewebe (Tiefenwärme) OHNE zuerst wie bei der Sauna oder dem Dampfbad, die wärmeabsorbierende Isolationsschicht der Haut zu überwinden. Dadurch wird ein erheblich höheres Schweißvolumen bewirkt als bei der Sauna, obwohl die Temperatur wesentlich niedriger (ca. 50°C) und ohne Luftfeuchtigkeit empfunden wird.

### Wann wird Tiefenwärme angewendet?

Verspannungen  
Muskelkater  
Abgespanntheit  
Stress  
Cellulitis  
zur Entschlackung des Körpers  
zur Stimulation des Kreislaufes

Mitglieder: **kostenlos**  
Nichtmitglieder: 1 x CHF 15.-  
10 x CHF 130.-

***Termine können jederzeit während den  
Öffnungszeiten der INSEL vereinbart werden.***

Mit dem regelmässigen Gebrauch der Infrarot Wärmekabine können diese Symptome und Ziele positiv beeinflusst werden.