

Wirkung von Infrarot - Wärme im menschlichen Körper

Regelmäßig angewandte Infrarot-Wärmeenergie löst eine Reihe von gesundheitsfördernden Prozessen aus. Sie wirkt positiv auf die Selbstheilungskraft des Körpers, erhöht die Widerstandskraft, sorgt für tiefe Entspannung.

Durchblutung

Der Körper reagiert auf das Einwirken der Infrarot-Wärme mit der Erweiterung der Gefäße. Die Wärme wird auf den gesamten Körper verteilt, eine bessere Durchblutung wird erreicht. Die erhöhte Blutzirkulation verbessert die Versorgung der Zellen, die Herzfrequenz wird erhöht.

Stoffwechsel

Die Infrarot-Wärme stimuliert gesunde Körperteile und Organe zu erhöhter Aktivität. Der gesamte Stoffwechsel, die gesamten Vorgänge des Abbaus und der Umwandlung von Nahrungsmitteln und Sauerstoff wird angeregt.

Stimulierung des Immunsystems

Das Gefäßtraining, das Einüben der Blutgefäße auf wechselnde Einflüsse, verbessert die Selbstheilungskraft und die Widerstandskraft des Körpers. Das Immunsystem wird gestärkt. Der Körper bildet mehr Abwehrstoffe, ist gegen Viren und Infektionen weniger anfällig. Ganzkörper Überwärmung kann entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

Muskeln & Gelenke

Die verstärkte Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur lockert Verspannungen oder Reizungen der Gelenke. Schmerzlinderung und Genesung werden unterstützt. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt.

Schwitzen

Infrarot-Wärme produziert ein hohes Schweißvolumen. Die Wärme dringt in den Körper ein, Schadstoffe werden mit dem Schweiß aus dem Körper ausgeschwemmt.

Schönheit/Haut

Die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen sorgt für intensive Hautreinigung, die verstärkte Durchblutung verbessert die Elastizität der Hautstruktur, es entsteht eine sanfte, weiche Haut.

Sport

In der Sportmedizin wird Infrarotwärme zur Unterstützung der Therapie bei Sportverletzungen angewendet, die Regeneration kann verstärkt werden. Durch Aufwärmen vor dem Sport in der Infrarot-Kabine wird das Verletzungsrisiko durch Dehnungen und Zerrungen reduziert. Das eigentliche Aufwärmtraining, das notwendige langsame Vorspannen der Muskeln, gelingt mit erwärmtem Gewebe besser.

Abnehmen

Direkt Abnehmen oder Fett verbrennen kann Infrarotwärme natürlich nicht. Infrarot-Tiefenwärme verändert jedoch die Konsistenz des Fettgewebes. Durch intensive Bewegung und gesunde Ernährung kann es leichter verbrannt werden. Die Bemühungen um Gewichtsverlust werden unterstützt.

Relaxen

Eine wichtige Wirkung der Infrarot-Wärmekabine liegt in der tiefen Entspannung von Körper und Geist. Das Gefühl der Erholung und positive Einflüsse auf die Regeneration schaffen die Grundlage intensiven Relaxens.