



# IR BASTU

*Boosta ditt välmående i IR-BASTU!*

## **IMMUNFÖRSVARET**

En session i infraröd bastu kan likställas med en artificiell feber som kan hjälpa din kropp att bekämpa virus och infektioner. Kroppens kärntemperatur höjs vilket ökar antalet vita blodkroppar som ingår i kroppens immunförsvar.

## **DETOXA KROPPEN**

En IR-bastu ger kroppen en detox genom svettningen. IR-stålarna tränger ner i cellerna och vävnaden varpå lagrade gifter och slagg svettas ut. IR-bastun aktiverar lymfsystemet och en rensning sker.

## **REDUCERA STRESS**

En sittning i IR-bastun är avkopplande och musklerna slappnar av. Många upplever att sömnen förbättras, att endorfinerna ökar och man får mer energi. Serotonin frigörs och dopaminnivåerna i hjärnan ökar.

## **SÄNK BLODTRYCKET**

Värme utvidgar blodkärl. Att basta i en IR-bastu kan därför förbättra hälsan och sänka blodtrycket.

## **ANTI-AGING**

En annan fördel med att basta i en IR-bastu, om än en fåfäng sådan, är att den kan vara hudföryngrande. Ökad blodcirkulation ger kollagen – och elastinproduktion.

## **SMÄRTLINDRING**

Infraröd värmeterapi kan lindra värk, muskelsmärta och påskynda muskelåterhämtning efter en skada, en lång dag på arbetet eller efter träning. Professionella idrottare och personer med kroniska muskelsmärta har använt det i årtionden.

## **STARKARE**

Att IR-bastu används av flera högpresterande idrottare är ingen nyhet. 15 minuter i infraröd värme blir en effektiv uppvärmning inför ett träningspass, eller varför inte en uppvärmning innan idrottsmassage.

## **VIKTNERGÅNG**

Kämpar du för att gå ner i vikt kan en IR-bastu vara ett bra komplement till kost och träning. En session i en IR-bastu kan bränna upp till 600 cal.

**BOKA VIA APPEN ELLER PERSONALEN.**