



Infrabastu & Detox

Detox

Detox är engelska och betyder avgiftning. Ett ord som har blivit allt vanligare med åren. Men olika former av avgiftning har funnits i alla tider även om det inte har kallats för detox.

Behandlingens effekter:

Strålningsvärmen frigör kroppcellerna från olika gifter samt renas ut toxiner som t ex alkohol, nikotin, tunga metaller. Ansamlingar av toxiner blockerar blodcirkulationen, syresättningen och näringstillförseln. Mycket kraftiga svettningar är kroppens rengöring från giftiga slaggprodukter. Genom att värma upp kroppen och stimulera blodflödet ger ökad energinivå vilket främjar kroppens förmåga till självläkning.

Sammantaget kan man säga att en riktig detox sker med infraröd bastu och man blir piggare och lättare i humöret.

Kroppen är fantastisk

Kroppen har en fantastisk förmåga att rena sig själv. Denna uppgift fördelas på 5 organ. Lungorna, Njurarna, Tarmen, Levern och Huden

Gifter ansamlade i kroppen är ofta orsaken till en mängd hälsoproblem. När kroppen dock signalerar eller vår insikt gör att vi förstår att vi måste ändra på vår livsstil för att må bättre är vägen dit inte helt enkelspårig. Det gäller att finna en harmoni med kost motion ta bort gifter i ens vardag (nikotin, alkohol) och om möjligt se över vad man exponeras av i sin arbetsmiljö och ev. i hemmet.

Utvecklingen i vår miljö och hur vi lever i dag har skapat behov av att hjälpa kroppen i sitt arbete.

Förhöjda nivåer av oönskade ämnen samt nya oönskade giftämnen i såväl vår kost som i vår miljö har ökat intresset för att bli ”ren inifrån”. En väg dit är att regelbundet bada i en infraröd bastu