

Infraröd bastu - Hjälper och stärker immunförsvar.

Kroppen bekämpar naturligt infektioner genom att höja kroppstemperaturen vid feber. De långvågiga infraröda strålarna som en infraröd bastu genererar en förhöjning av kroppens temperatur. Detta hjälper till att snabbare bli fri från infektioner och ökar antalet leukocyter (Vita blodkroppar) i blodet och stärker därmed immunförsvaret.

Virus och bakterier tolererar värme dåligt (ref PH.D Susan Smith Jones).

De långvågiga infraröda strålarna från en **infraröd bastu** hjälper till att minska svullnader och inflammationer genom att förbättra lymf-flödet.

Huden är kroppens största avgiftningsorgan. Den har en stor yta och kroppen använder svettning som ett sätt att avlägsna slaggprodukter effektivt.

Den infraröda värmebehandling man får vid ett bastubad med infraröd värme är gynnsam för lungorna samt andra organ såsom levern och njurarna.