



HEALTH MATE

World Leader in the Infrared Sauna

Toepassingen van de Health Mate infraroodcabines

AANDOENING ¹	TOEPASSING	INSTELTIJD ²	RESULTAAT
Artritis: chronisch, acuut of reumatisch	Om de 2 dagen Min. 2 x per week	Week 1: 20 min. Vanaf week 3: 25 min. Vanaf week 5: 30 min.	De symptomen zullen aanzienlijk verminderen.
Astma Bronchitis	2 x per week en opvoeren tot 3 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	De klachten verminderen en de weerstand wordt opgebouwd.
Darmproblemen zoals constipatie, diarree, spastische darm en ziekte van Crohn	3 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Aanzienlijke verbetering.
Eczeem	Week 1-8: dagelijks Vanaf week 8: 2 x per week	Begin met 20min. Na 2 weken: 25 min. Na 10 weken: 30 min.	Aanzienlijke vermindering van de aandoening.
Overgewicht	Min. 3 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Transpiratie met energieverbruik en afscheiding van afvalstoffen.
Gewrichtspijnen, rugpijn, artritis, fibromyalgie, spasticiteit van spieren en stijfheid van ledematen	3 x per week Bij acute klachten: iedere dag	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Aanzienlijke vermindering van de pijn.
Hart- en vaatziekten zoals slechte bloedsomloop, koude handen en voeten, cholesterolproblemen	2 x per week	Begin met 20 min. Na 3 sessies: 25 min. Dan opvoeren naar 30 min.	Door verbranding van vet (cholesterol) in het bloed verbetert de bloedsomloop.
Keel-, neus- en oorproblemen o.a. chronische middenoorontsteking of infectie, sinusitis, verkoudheid	2 à 3 x per week. Het aangezicht mag voor de warmte-elementen gehouden worden.	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Na een tiental sessies merkt men vaak een verbetering tot genezing.
Rillingen, nervositeit, buikpijn, depressiviteit, duizeligheid, hoofdpijn, ... (door menopauze)	Begin met 3 x per week, daarna 2 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Sterke vermindering van de symptomen.
Stress, nervositeit, spanningen, migraine, hoofdpijn, ademhalingsproblemen	2 tot 3 x per week	Begin met 20 min. Na 2 sessies: 25 min. Daarna opvoeren naar 30 min.	Na een drietal sessies merkbare vermindering van de symptomen.
Lage bloeddruk	3 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Zwakke immuniteit	2 tot 3 x per week Opbouw tot 30 min.	Begin met 20 min.	Sterke verbetering van de weerstand.
Hoge bloeddruk	2 x per week	Begin met 20 min. Opbouwen tot 30 min.	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Reuma	Elke dag 's ochtends. De gevoelige lichaamsdelen voor de stralers houden, zolang dit aangenaam aanvoelt.	Begin met 20 min. Na 2 weken: 25 min. Na 4 weken: 30 min.	Vermindering van de pijn. Bij dagelijks gebruik is het vaak mogelijk om minder pijnstillers te nemen.

(1) Dit overzicht is louter indicatief. Wanneer u de infraroodcabine wenst te gebruiken voor medische redenen, vraag dan vooraf advies aan uw huisarts!

(2) Het belangrijkste is dat u zich prettig voelt in de cabine. Luister naar uw lichaam en onderbreek de sessie wanneer u daar behoefte aan hebt.