

## COMMENT OBTENIR L'EFFET SOUHAITÉ DE VOTRE SAUNA INFRAROUGE HEALTH MATE ?

Le sauna infrarouge Health Mate vous permet de choisir différentes expériences de chaleur. En faisant varier la **durée de la séance et la température**, vous obtenez à chaque fois un effet différent sur votre corps. Nous les classons ci-dessous en 3 niveaux différents. N'oubliez pas de toujours consulter les instructions à chaque niveau pour obtenir le résultat souhaité.

NIVEAU	EFFET	CARACTÉRISTIQUES PHYSIOLOGIQUES	UTILISATION PROPOSÉE	CIRCULATION	AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE INTERNE	DÉTOX	EXERCICE CARDIO	CAPACITÉ DE LA CIRCULATION
1	Les tissus situés sous votre peau se réchauffent et les vaisseaux sanguins se dilatent.	Votre peau devient moite. Il faut que cet effet dure au moins 15 minutes pour avoir un effet positif.	1 à 2x par semaine 20-30 min. 40-45 °C	+	+	+		
2	Votre température intérieure commence à augmenter et votre rythme cardiaque augmente légèrement.	Vous transpirez manifestement pendant au moins 15 minutes pour obtenir un effet positif.	2 à 3x par semaine 30-40 min. 45-50 °C	++	++	++	+	+
3	Votre température interne augmente d'au moins 1 à 2 °C et votre rythme cardiaque s'accélère considérablement.	Vous transpirez et votre rythme cardiaque augmente de manière significative (entre (220 - votre âge) * 60 % et (220 - votre âge) * 80 %) pendant au moins 20 minutes pour avoir un effet positif.	2 à 3x par semaine 35-45 min. 50-60 °C	+++	+++	+++	+++	+++

### Instructions d'utilisation

Pendant une séance en cabine infrarouge, il est normal de transpirer beaucoup, surtout à des températures élevées. La transpiration est un processus d'évacuation des déchets de l'organisme. Pour maintenir votre niveau d'hydratation, nous vous recommandons de boire **deux verres d'eau** avant votre séance de sauna. Il est également important de s'hydrater pendant et après l'utilisation de la cabine. Nous vous recommandons de boire entre **0,5 et 1 litre pendant et après la séance de sauna**.

### Élément important avant la première utilisation

Si vous utilisez le sauna infrarouge Health Mate pour la première fois (depuis longtemps), nous vous recommandons de prévoir des séances deux fois par semaine selon le calendrier ci-dessous :

 **Semaine 1** : 2x 20-30 min, à 40-45 °C

 **Semaine 2** : 2x 20-35 min, à 45-50 °C

 **Semaine 3** : 2x 20-45 min, à 50-60 °C

## Applications des cabines infrarouges Health Mate

AFFECTION <sup>1</sup>	APPLICATION	NIVEAU <sup>2</sup>	RÉSULTAT
<b>Arthrite : chronique, aiguë ou rhumatismale</b>	Tous les 2 jours Min. 2 x par semaine	<b>2-3</b>	Diminution significative des symptômes.
<b>Asthme Bronchite</b>	2 x par semaine, ensuite passez à 3 x par semaine	<b>2-3</b>	Les symptômes diminuent et la résistance se renforce.
<b>Problèmes intestinaux tels que la constipation, la diarrhée, l'intestin irritable et la maladie de Crohn</b>	3 x par semaine	<b>2-3</b>	Amélioration très nette.
<b>Eczéma Psoriasis</b>	Semaine 1 à 8 : tous les jours À partir de la semaine 8 : 2 x par semaine	<b>1-2</b>	Réduction significative des manifestations de la maladie.
<b>Surcharge pondérale</b>	Min. 3 x par semaine	<b>2-3</b>	Transpiration, consommation d'énergie et excrétion des déchets.
<b>Douleurs articulaires, douleurs dorsales, arthrite, fibromyalgie, spasticité musculaire et raideur des membres</b>	3 x par semaine En cas de troubles aigus : tous les jours	<b>2-3</b>	Réduction significative de la douleur.
<b>Maladies cardiovasculaires telles qu'une mauvaise circulation, des mains et des pieds froids, des problèmes de cholestérol</b>	2 x par semaine	<b>1-2</b>	La combustion des graisses (cholestérol) dans le sang améliore la circulation sanguine.
<b>Problèmes dans la sphère ORL, y compris inflammation ou infection chronique de l'oreille moyenne, sinusite, rhume</b>	2 à 3 x par semaine. Votre visage peut être placé devant les éléments chauffants.	<b>1-3</b>	Après une dizaine de séances, l'utilisateur constate souvent une amélioration sur la voie de guérison.
<b>Frissons, nervosité, douleurs abdominales, dépression, vertiges, céphalées... (en raison de la ménopause)</b>	Commencez par 3 x par semaine, puis 2 x par semaine	<b>1-3</b>	Réduction significative des symptômes.
<b>Stress, nervosité, tension, migraines, céphalées, problèmes respiratoires</b>	2 à 3 x par semaine	<b>1-3</b>	Après environ trois séances, une réduction tangible des symptômes est constatée.
<b>Hypertension artérielle</b>	3 x par semaine	<b>1-3</b>	Contribue à ramener la tension artérielle à des niveaux normaux.
<b>Faiblesse immunitaire</b>	2 à 3 x par semaine Augmentez progressivement la durée jusqu'à atteindre 30 min.	<b>2-3</b>	Forte amélioration de la résistance.
<b>Hypertension artérielle</b>	2 x par semaine	<b>2-3</b>	Contribue à ramener la tension artérielle à des niveaux normaux.
<b>Rhumatisme</b>	Quotidiennement, le matin. Gardez les parties sensibles du corps devant les éléments rayonnants aussi longtemps que l'expérience est agréable.	<b>2-3</b>	Réduction de la douleur. En cas d'utilisation quotidienne, il est souvent possible de réduire le nombre d'analgésiques.

(1) Cet aperçu est purement donné à titre indicatif. Si vous souhaitez utiliser la cabine infrarouge à des fins médicales, veuillez demander l'avis de votre médecin au préalable !

(2) Le plus important est que vous vous sentiez bien dans la cabine. Soyez à l'écoute de votre corps et interrompez la séance chaque fois que vous en ressentez le besoin