



DUCALME YOGA

Nyhet! Infraröd (IR) värme i salen.

Vi har sen i januari 2024 installerat ett flertal IR lampor i yogasalen. Varmast och mest intensivt är längst bak i salen. Välj vart du vill stå i salen utifrån din dagsform, är du osäker be läraren om hjälp och kom i god tid för valmöjligheten. Vill du inte ha så varmt, ställ dig längst fram. Klasser i värme är inte gravidanpassade.

Varmt välkommen!

Fördelar med IR

Långvågigt infrarött ljus har förmågan att direkt tränga igenom kroppens vävnader till ett djup av 4,5 cm. Den infraröda energin från en infraröd stråle gör att man svettas upp till 2-3 ggr mer trots att man befinner sig i mycket lägre temperaturer. (Detta gör det även mer miljövänligt än vanlig Hot Yoga.)

Den djupa uppvärmningen av muskelvävnad och inre organ leder till ett ökat blodflöde genom vidgade blodkärl och stimulerad hjärtverksamhet. Det genererar positiva effekter för muskler leder samt hjärtkärl-konditionen. Det stora frigörandet av vatten i kroppen och den kraftiga svett produktionen ger en effektiv avgiftning av kroppen.

Rödljusterapi har visat sig kunna hjälpa till att öka cirkulationen, främja cellregenerering och reducera inflammation. Dessutom har det rapporterats att rödljus kan ha positiva effekter på hudhälsan, inklusive att minska rynkor och förbättra hudens elasticitet.

Mer generell information om IR

I Sverige har intresset för rödljusterapi ökat avsevärt, och många människor söker efter alternativa och kompletterande metoder för att förbättra sin hälsa. Med rätt behandlingsprotokoll och regelbunden användning kan rödljusterapi vara ett effektivt verktyg för att stödja kroppens naturliga läkningsprocesser och främja allmän välbefinnande.

Behandlingsmetoder i Sverige

Rödljusterapi kan genomföras på olika sätt, inklusive genom användning av speciella ljuspaneler, lampor eller kabinett. I Sverige finns det olika kliniker och hälsoinrättningar som erbjuder rödljusbehandlingar med skräddarsydda protokoll för olika hälsomål. Dessa behandlingar är icke-invasiva och smärtfria, vilket gör dem till en attraktiv alternativ behandling för många.

Vetenskaplig inblick och framtiden för RödljusTerapi

Den vetenskapliga forskningen kring rödljusterapi har ökat i omfång och djup. Studier har undersökt dess effekter på olika områden som smärtlindring, sårhäkning och muskelåterhämtning. Resultaten har varit lovande och har bidragit till att öka intresset för denna terapiform.

Framtiden för rödljusterapi ser ljus ut. Forskare fortsätter att utforska dess potential och utveckla mer precisa behandlingsprotokoll. Med den ökande populariteten i Sverige och runt om i världen förväntas vi se ännu mer framsteg och innovation inom detta område.

"Källhänvisning: Europas största leverantör av IR-bastu."

