



HEALTH MATE®
DE THERAPEUTISCHE INFRAROODSAUNA



DÉ THERAPEUTISCHE INFRAROODSAUNA SINDS 1979

Jouw oplossing voor een verbetering van je levenskwaliteit

- ⊕ Verminder je spier- en gewrichtspijn
- ⊕ Verminder je stressklachten en burn-out
- ⊕ Verminder je sportblessures
- ⊕ Verminder je zwakke immuniteit en vermoeidheid
- ⊕ Verbeter je conditie en doorbloedingscapaciteit

	De therapeutische effecten van langegolf infrarood	4
	Een gewone sauna versus een infraroodsauna	6
	De kracht van infraroodstraling	8
	Wat is infraroodstraling precies?	8
	Is die golflengte belangrijk?	9
	Wat je moet weten over onze stralers	9
	Wat gebeurt er als de stralen onze lichaamscellen bereiken?	10
	Opwarmen van binnenuit vs. warmtecabine	12
	Goede doorbloeding = basis voor een goede gezondheid	13
	Infrarood voor sporters	14
	Een tevreden gebruiker vertelt	
	- Patrick Rondelez	16
	Infrarood voor mensen met pijn	18
	Een tevreden gebruiker vertelt	
	- Corinne	22
	Infrarood voor iedereen die gezond wil blijven	24
	Een tevreden gebruiker vertelt	
	- Martine Jonckheere	28
	Infrarood bij stress en burn-out	30
	Een tevreden gebruiker vertelt - Annelies	32
	Waarom Health Mate en geen ander merk?	34

Welkom!

In deze brochure hebben we geprobeerd om helder uit te leggen wat een Health Mate infraroodsauna zo uniek maakt. We zijn al sinds 1979 een gevestigde waarde op wereldniveau! Sindsdien worden onze infraroodsauna's verkocht in meer dan 50 landen.

Bij het gebruik van een Health Mate infraroodsauna gaat je lichaam van binnenuit opwarmen. Hierdoor gaan je bloedvaten openstaan en je hartslag omhoog. Deze gecombineerde effecten maken dat tot diep in je lichaam afvalstoffen afgevoerd worden en bouwstoffen aangevoerd. Hierdoor recupereert je lichaam sneller, wat leidt tot minder stijve en pijnlijke spieren/gewrichten.

Een Health Mate infraroodsauna geneest dus niet, maar bevordert de levenskwaliteit. Mensen gebruiken de cabine om stress van zich af te schudden, hun spieren te laten ontspannen en tegelijk te detoxen en hun immuunsysteem een boost te geven. Sporters gebruiken onze cabine dan weer voor en na hun training om hun prestaties te verbeteren en sneller te recupereren.

Omdat wij overtuigd zijn van de waarde en kwaliteit van ons product bieden wij dan ook een echte levenslange garantie op onze cabines.

Op onze website www.healthmate.be vind je nog meer informatie en getuigenissen van eigenaars. Ben je nog niet overtuigd of heb je graag nog wat extra uitleg? Aarzel dan niet om een van onze verdeelpunten te bezoeken of een **gratis testsessie** te boeken via www.healthmate.be/proefsessie.

Joris Geerts

Health Mate® Europa



Therapeutische
sauna



Gepatenteerde
Tecoloy™



Zeer laag elektro-
magnetisch veld



Levenslange
garantie



All-in-
prijs



Zeer laag
energieverbruik

De therapeutische effecten van langegolf infrarood

DE ROMEINEN EN NASA WETEN AL LANG DAT LANGEOLF EEN HELEND EFFECT HEEFT OP HET LICHAAM.

De Romeinen gebruikten een laconium (een met houtskool verwarmde stenen ruimte) en NASA ontdekte dat infraroodgolven boven de 5.600 nm een positief effect hebben op het lichaam.

Hoe komt dit?

Het **menselijk lichaam straalt zelf warmte uit** in de vorm van langegolf infrarood (rond de 9.000 nm). Hoe dichterbij, hoe beter de infraroodstralen worden opgenomen door het lichaam.

Concreet geraken de langegolf infraroodstralen tot net onder de huid waar ze worden geabsorbeerd door water en omgezet in warmte. Water is een goede warmtegeleider en gaat de omliggende weefsels opwarmen. De aders in deze weefsels (spieren, pezen, vet, ...) gaan openstaan. Na ongeveer 15 minuten stijgt onze innerlijke temperatuur.

Om daarmee om te gaan, gaan onze hersenen:

- 🔥 endorfine aanmaken (gelukshormoon) dat pijnstillend werkt en ontspannend
- 🔥 de hartslag laten verhogen
- 🔥 bloed sturen naar de huid om af te koelen
- 🔥 de huid laten zweten

De combinatie van de verhoogde hartslag, de verhoogde innerlijke temperatuur en de open bloedvaten vormt de **basis van het therapeutische effect**.

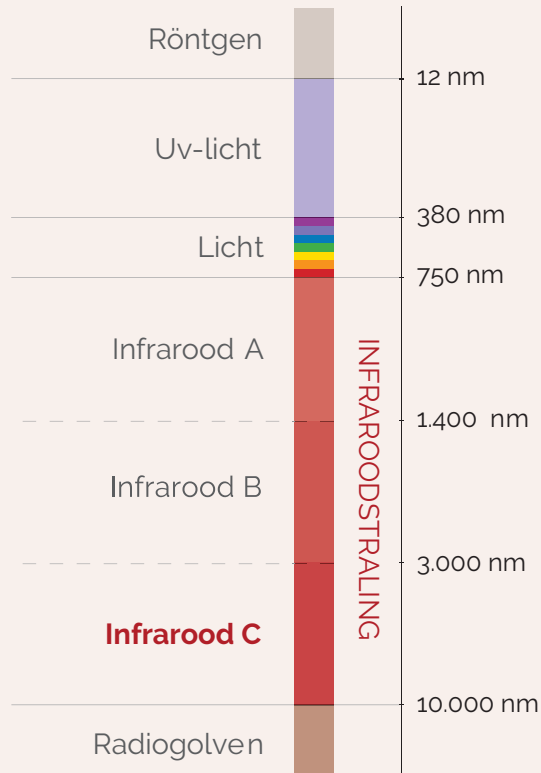
De verhoogde innerlijke temperatuur **verzwakt of doodt schadelijke bacteriën en virussen** en **boost het immuunsysteem**.

De open bloedvaten en verhoogde hartslag zorgen voor een **uitzonderlijk goede doorbloeding** in heel je lichaam (ook de normaal moeilijk doorbloede delen ervan). Wat zorgt voor een goede aanvoer van bouwstenen (aminozuren, suiker, zuurstof,...) en afvoer van toxische stoffen.

Dit alles helpt je lichaam sneller te genezen en te ondersteunen om zo je levenskwaliteit te verhogen.

Blijf dankzij
een Health Mate®
100% GENIETEN
van het leven.

De kracht van infraroodstraling



WAT IS INFRAROODSTRALING PRECIËS?

We kunnen een lang en ingewikkeld verhaal vertellen over infraroodstraling, maar wat je moet weten om te begrijpen hoe een infraroodsauna werkt, is het volgende:

- 🔥 Infraroodstraling is eigenlijk **een soort licht** dat net buiten het zichtbare spectrum valt. Je kunt de kleur dus niet zien, maar **je voelt ze wel aan als warmte**.
- 🔥 Infraroodlicht wordt gegenereerd op een **bepaalde golflengte, namelijk tussen 780 en 10.000 nanometer**. Die golflengte is belangrijk, want die bepaalt of de straling **een gezondheidseffect heeft op je lichaam** of 'gewoon deugd doet' zoals een warm bad of kersenpittenkussen deugd doet.
- 🔥 Nog een belangrijk kenmerk van infraroodstraling: ze warmt voorwerpen **rechtstreeks** op, dus zonder dat de lucht tussen de warmtebron en het voorwerp verwarmd wordt.

IS DIE GOLFLENGTE BELANGRIJK?

Ja, heel belangrijk. Vooral infraroodgolven tussen 5.600 en 10.000 nanometer hebben een zogenaamde 'therapeutische werking op ons lichaam', een effect op je gezondheid dus.



De **Health Mate Tecoloy-stralingselementen genereren een bewezen bereik tussen de 5.600 en 7.000 nm** (gemiddeld rond de 6.340 nanometer). In deze range kunnen de infraroodstralen het water in ons lichaam 'bereiken' en laten vibreren, waarna het wordt omgezet in warmte.

LANGEGOLF INFRAROOD ALS UNIEKE GOLF

Langegolf infrarood is een trage golf die gemakkelijk wordt geabsorbeerd door ons lichaam en tot diep in de cellen geraakt. Hierdoor warmen we van binnenuit op, wat de meest efficiënte manier is om onze innerlijke temperatuur te laten stijgen.

WAT JE MOET WETEN OVER ONZE STRALERS

De golflengte van de Health Mate infraroodstralers is als het ware 'gemaakt' om onze lichaamscellen te 'bereiken'. Hierdoor heeft een Health Mate een **therapeutisch effect op het lichaam**. Korte golf is na 10 min. schadelijk voor het lichaam en middengolf geeft te veel warmte. Pas boven de 5.000 nm zullen infraroodstralen warmte overdragen op een aangename manier die toelaat om in de diepte te geraken.

De stralingselementen die wij gebruiken, samen met de houtsoort, verklaren het verschil in prijs tussen een Health Mate en een ander merk.

>> Benieuwd naar alle gezondheidsvoordelen? Sla om en je ontdekt ze allemaal!

Ze zeggen less is more. Dat is ook het geval bij infraroodcabines. Full spectrum stralers klinken goed, maar zijn minder gezond.

HEAT SHOCK PROTEÏNEN

Als de innerlijke temperatuur voldoende stijgt, maakt het lichaam heat shock proteïnen aan.

Een heat shock proteïne (HSP), ook wel warmteschokproteïne genoemd, is een type proteïne dat in ons lichaam wordt geproduceerd als reactie op hittestress.

Het belangrijkste doel van HSP's is het beschermen en herstellen van andere eiwitten in ons lichaam. Wanneer cellen worden blootgesteld aan stressvolle omstandigheden, kunnen eiwitten hun normale structuur verliezen, wat kan leiden tot functionele schade. HSP's worden geactiveerd om deze beschadigde eiwitten te helpen herstellen en hun normale vorm en functie te behouden.

HSP's spelen ook een rol bij het reguleren van ontstekingsreacties en het stimuleren van het immuunsysteem. Ze helpen bij het opruimen van beschadigde cellen en bevorderen de celoverleving. De proteïne gaat er dus voor zorgen dat ons lichaam en vooral onze cellen optimaal functioneren, daardoor recuperen we sneller. Bovendien maakt het ons gedurende lange tijd gevoeliger voor allerei hormonen, waardoor we ons tot 2 dagen na de sauna beter voelen.

Er zijn verschillende studies die aantonen dat heat shock proteïnen een enorm positieve impact hebben op ons lichaam en mentaal welzijn.

CELHERSTEL

Een deel van de langegolf infraroodstralen worden rechtstreeks in de cellen geabsorbeerd en door de mitochondriën (de energiecentrales van onze cellen) omgezet in ATP (de brandstof van onze cellen). Dit in combinatie met de heat shock proteïnen zorgt voor een uitzonderlijk goed celherstel, waardoor we ons lichaam helpen zijn optimale vorm te vinden.

Bewaak je mobiliteit en levenskwaliteit

GOEDE DOORBLOEDING = BASIS VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID

Ons lichaam is zichzelf continu aan het vernieuwen. Oude cellen worden afgebroken en nieuwe opgebouwd.

- 🔥 Opbouw wordt aangestuurd door chemische signalen die via de bloedbaan komen.
 - Melden beschikbaarheid van bouwstenen (aminozuren en andere) na een maaltijd.
- 🔥 Als we ouder worden, neemt onze doorbloedingscapaciteit af.
 - Minder conditionele activiteiten.
 - Verkalking bloedvaten.
 - Ouder worden.
- 🔥 Onder andere hierdoor verliezen we meer spiermassa dan dat er wordt aangemaakt.
 - Het verbeteren van de doorbloeding is noodzakelijk om spiermassa te behouden of op te bouwen.
- 🔥 De meest gekende manier om de doorbloedingscapaciteit te verbeteren, is conditie/duurtraining.
 - Dit is echter fysiek belastend en niet altijd mogelijk.

Bij een Health Mate sauna warmen we van binnenuit op.

Daardoor kunnen we gedurende een langere periode in de sauna zitten met een verhoogde hartslag en innerlijke temperatuur. Zo wordt de doorbloedingscapaciteit van ons lichaam beter, waardoor we onze spieren en mobiliteit bewaken.

WAT GEBEURT ER ALS DE STRALEN ONZE LICHAAMSCELLEN BEREIKEN?

De infraroodstralen zetten de watermoleculen in ons lichaam om in beweging, daardoor wordt warmte opgewekt. De omliggende weefsels warmen op en de aders in die weefsels gaan openstaan (dilatatatie).

Vervolgens gaat je lichaam aan de slag om die warmte af te voeren. Je hartslag gaat omhoog, je hart stuurt bloed naar je huid en je begint te **zweten**. Maar dat is niet alles, heel dat afkoelingsproces vraagt **energie**. Goed nieuws: dat betekent dus ook dat je calorieën verbrandt, zonder dat het moeite kost en zonder dat je er moe van wordt.

Je zit lekker relaxed en comfortabel en toch is je hele lichaam hard aan het werk. Je hartslag versnelt en je bloeddorstroming wordt gestimuleerd, alsof je een halfuurtje gelopen hebt. Er zijn dus heel wat gezondheidsvoordelen aan een Health Mate infraroodsauna, van detox tot cardiovasculaire training.

De interne temperatuur van je lichaam gaat omhoog, net zoals bij koorts.

- ⊕ Het immuunsysteem wordt geactiveerd en krijgt een boost.
- ⊕ De bloedvaten gaan openstaan en zorgen voor een betere doorbloeding in heel het lichaam.

Alle lichaamsweefsels (spieren, pezen, ...) krijgen een goede doorbloeding.

- ⊕ Aanlevering van bouwstenen (aminozuren, suikers, zuurstof, ...).
- ⊕ Afvoer van toxische stoffen.
- ⊕ Stimulatie van de groei van microbloedvaten.

Huidporiën gaan open en er wordt zweet geproduceerd.

- ⊕ De huid wordt gereinigd en extra doorbloed.
- ⊕ De productie van collageen wordt gestimuleerd, wat leidt tot een strakkere huid.

De hypothalamus produceert endorfine.

- ⊕ Deze door het eigen lichaam geproduceerde drugs werken ontspannend en pijnstillend.

De hartslag stijgt significant.

- ⊕ Dit is vergelijkbaar met een cardiologische work-out, maar dan zonder het lichaam te belasten.

Vetcellen warmen op en geven toxische stoffen vrij.

- ⊕ De vetcellen heroriënteren zich en cellulitis vermindert, wat leidt tot een strakkere huid.

Het regelmatig gebruiken van de Health Mate therapeutische infraroodsauna helpt het lichaam bij het genezen van infecties en letsels en bevordert de recuperatie.



Infrarood voor iedereen die gezond wil blijven

Iedereen wil toch zo lang mogelijk gezond blijven? Daarom heb je baat bij een infraroodsauna. Je afweersysteem (preventief) een boost geven en je afvalstoffen uitzweten: me-time was nog nooit zo gezond.

EEN INFRAROODSAUNA BOOST JE WEERSTAND

Een infraroodsauna boost je witte bloedcellen, het leger dat in actie schiet als virussen je lichaam binnendringen. Als je geregeld in een (infrarood)sauna zit, heb je sowieso meer witte bloedcellen, is je hele systeem 'alerter' en valt het beter aan. En als je toch ziek wordt, genees je sneller.

In 2013 onderzochten Poolse wetenschappers van het Institute of Biomedical Science in Krakau aan de hand van bloedstalen of het aantal witte bloedcellen bij atleten na een (klassieke Finse) saunabeurt hoger was dan bij niet-getrainde mensen. In beide groepen was er een **verhoogde hoeveelheid witte bloedcellen, lymfocyten, neutrofielen en basofielen**, die allemaal een belangrijke rol spelen bij de werking van je immuunsysteem. Atleten deden het nog beter dan gewone stervelingen, maar een verhoogd effect was er in beide gevallen.

TOXISCHE STOFFEN EN HUN EFFECT OP HET LICHAAM

In onze maatschappij worden we meer en meer blootgesteld aan chemische stoffen. Denk maar aan brandvertragers in tapijten, pesticiden in het eten, zware metalen, weekmakers voor plastic en andere chemische stoffen. Ons lichaam heeft hier geen goede manier voor om deze uit ons lichaam te krijgen, maar deze stoffen hebben een grote impact op ons lichaam, omdat ze onze biochemische processen verstoren. Veel van deze stoffen worden gelinkt aan ontstekingen, depressies, slapeloosheid en andere fysieke en psychische klachten. Daarom is het belangrijk om op regelmatige basis je lichaam te zuiveren van toxische stoffen.

Omdat de langegolf stralen van een Health Mate tot op het celniveau ons opwarmen, worden de toxische stoffen gemakkelijker afgegeven. Ze verlaten via de nieren, de lever en de huid het lichaam.

Afvalstoffen nestelen zich in je vetcellen en verstoren veel lichaamsprocessen

EN IS DE ALLERBESTE DETOX

Detoxen staat voor het **verwijderen van alle (opgehoopte) gifstoffen in je lichaam**. Die gifstoffen zitten overal: in de (vervulde) lucht die we inademen, in sigaretten, alcohol, kant-en-klare voeding, ... Ons lichaam neemt dus voortdurend toxische stoffen op die ons lichaam niet kunnen verlaten. Deze toxische stoffen verstoren veel processen in ons lichaam. Gevolg: we voelen ons moe, uit balans en neerslachtig. Bovendien krijgen we last van allergieën, astma en overvloedige kilo's die we maar niet kwijtraken.

Detoxen kun je in principe op veel manieren doen. Door sapjeskuren te volgen, te vasten, darmspoelingen te doen, pillen en poedertjes te slikken, ... Maar een van de meest **efficiënte en makkelijkste manieren om te ontgiften**, is door gebruik te maken van een Health Mate sauna. Door de goede doorbloeding voeren we de toxische stoffen efficiënt af naar de nieren en lever, waar ze uit het bloed worden gehaald. Daarom is het ook zeer belangrijk om voldoende te drinken voor, tijdens en na een saunabeurt. Bovendien warmt ons vet ook op, waardoor het de toxische stoffen die er van nature in worden opgeslagen gemakkelijker afgeeft. Daarnaast gaan onze huidporiën openstaan en zweten we, waardoor de huid zeer grondig wordt gereinigd.

Zware metalen en pesticiden worden niet altijd even gemakkelijk verwijderd via onze lever en nieren. Gelukkig kan ons lichaam deze elementen wel uitzweten.

HUID

Onze huid is het grootste orgaan van het lichaam. Het zorgt ervoor dat ons lichaam niet oververhit en is als het ware een schild dat onwenselijke stoffen buitenhoudt. Daarom is het belangrijk om dit poreuze orgaan goed te onderhouden en reinigen. Een infraroodsauna gaat ervoor zorgen dat door het intense zweten de huid optimaal wordt gedetoxt.



KAN DETOXEN HELPEN OM KILO'S TE VERLIEZEN?

Verlies je ondanks je inspanningen (bewegen, op je eten letten) geen kilo's? Het zou weleens te maken kunnen hebben met het teveel aan afvalstoffen in je lichaam.

Afvalstoffen die je lichaam niet verlaten via de normale weg (lever, nieren, darmen, huid, ...) gaan een plek zoeken in je lichaam om zich te nestelen. En raad eens: vetcellen zijn de favoriete verblijfplaats van toxische stoffen. Hoe meer afvalstoffen, hoe meer stockageruimte je nodig hebt, dus je lichaam maakt duchtig extra vetcellen aan om iedereen te kunnen ontvangen. Bovendien zijn veel toxische stoffen oplosbaar in vet. Zo verstoren veel van deze toxische stoffen onze hormonen-spiegel en biologische processen, wat ook een effect heeft op ons metabolisme. Zolang je lichaam een afvalberg is, val je dus minder gemakkelijk af.

*Zolang je
lichaam een
afvalberg is, val
je moeilijker af*

REKENING HOUDEN MET HET ELECTROMAGNETIC FIELD

Alles wat elektriciteit gebruikt, creëert een elektromagnetisch veld. Op dit moment bestaan er geen langetermijnstudies over de schadelijke gevolgen van blootstelling aan EMF. Er zijn wel **advieswaardes** waar elektrische toestellen aan moeten voldoen.

Onze **Tecoloy**-elementen zijn getest en **gecertificeerd** en stralen maximaal 10 keer minder uit dan aangeraden, wat minder is dan een gloeilamp.

JE SAUNA ALS KLEURENTHERAPIE

Elke Health Mate infraroodsauna is uitgerust met **ledkleurentherapie**.

Kleurentherapie is al eeuwenoud. Sjamanen en druïden geloofden dat kleuren een bepaald effect op mensen hadden en ook de Chinese en Indiase geneeskunde werkt ermee.

Afhankelijk van het resultaat dat je wenst, kun je in je sauna de gewenste kleur instellen.



ROOD Verhoogt fysieke energie, vitaliteit, weerstand, spontaniteit, stabiliteit en passie.



ORANJE Stimuleert creativiteit, productiviteit, plezier, optimisme, enthousiasme en het uiten van emoties.



GEEL Verhoogt vrolijkheid, humor, zonnigheid, persoonlijke kracht, intelligentie, logica en creativiteit.



GROEN Ondersteunt balans, harmonie, liefde, communicatie, sociaal karakter, aanvaarding.



BLAUW-INDIGO Verhoogt kalmte, liefde, vriendelijkheid, waarheid, innerlijke vrede, diepte in emoties en toewijding.



VIOLET Stimuleert intuïtie, verbeeldingskracht, grenzeloze stromingen, meditatie, artistieke kwaliteiten.



Martine Jonckheere vertelt

Actrice Martine Jonckheere liet 15 jaar geleden een Finse sauna inbouwen, maar sinds ze een Health Mate heeft, is ze verslaafd aan haar infraroodsauna.

"Ik ging drie keer per week in mijn Finse sauna, maar eigenlijk was dat geen ontspanning, eerder een inspanning. Ook mijn man Filip, die helemaal niet van hitte houdt, kwam er amper in. Jaren geleden ontdekte ik toevallig een infraroodsauna toen ik voor Familie in een hotel in Kroatië zat.

Het was de week voor mijn borstamputatie, een ontzettend moeilijke periode (Martine kreeg in 2006 borstkanker). Ik zie mezelf daar nog zitten, in die infraroodcabine. Het deed zoveel deugd. Toen dacht ik al: dit wil ik ooit voor mezelf. Ik ga elke avond voor ik ga slapen in mijn Health Mate infraroodsauna. Heerlijk vind ik dat, zo'n momentje voor mezelf. In mijn cabientje laat ik alle zorgen los. En daarna val ik als een blok in slaap. Naast die pure ontspanning is er nog een fijn effect.

Voor het eerst sinds mijn borstamputatie in 2006 krijg ik weer gevoel in de linkerkant van mijn lichaam. Die was gevoelloos, al jaren. Nu lijkt het alsof die kant ontdooit. Dat heb ik nooit gehad in mijn andere sauna. Ook stijfheid in mijn nek verdwijnt. Ik zou mijn sauna echt niet meer kunnen missen."

“ Heerlijk vind ik dat, zo'n momentje voor mezelf. In mijn cabientje laat ik alle zorgen los.

”



Infrarood voor mensen met pijn

De voorbije 50 jaar is er veel **onderzoek** gedaan naar het **effect van een infraroodsauna op onze gezondheid**, onder andere bij mensen met spier- en gewrichtsklachten. Hun **levenskwaliteit** gaat er **dankzij een infraroodsauna merkbaar op vooruit**. Meer zelfs, vaak is het de enige manier om de pijn zonder medicatie de baas te kunnen bij mensen met fibromyalgie en reuma.

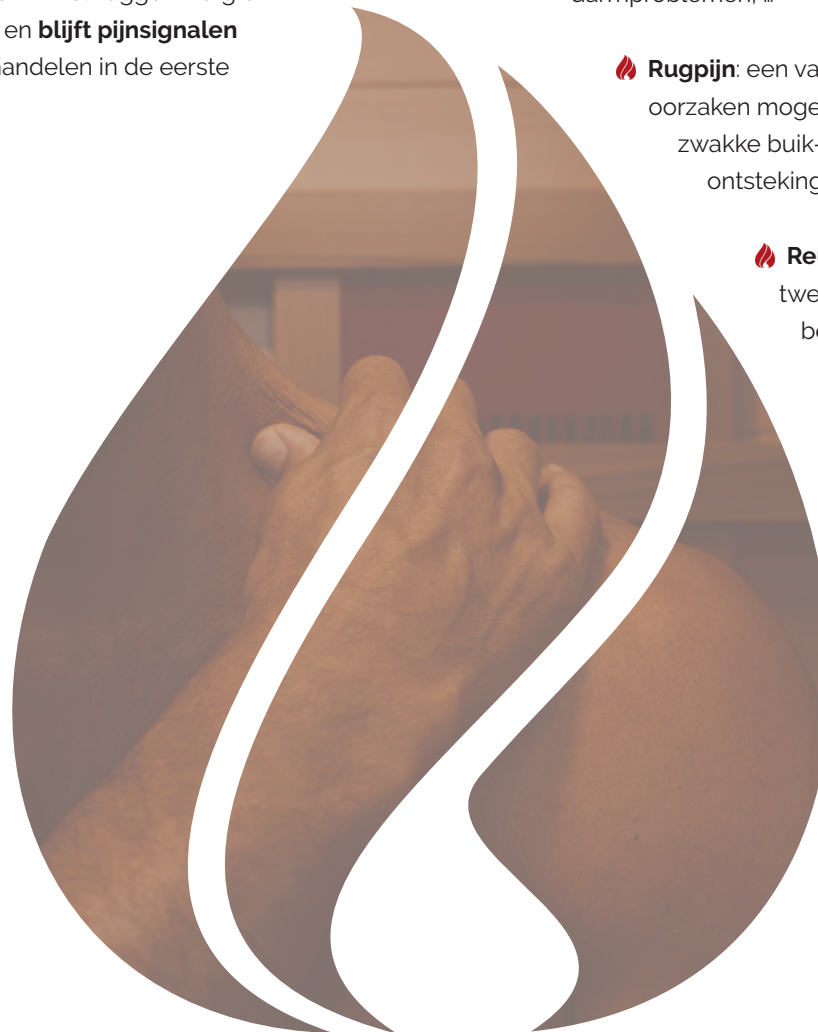
PIJN, DE MEEST VOORKOMENDE ZIEKTE TER WERELD

België telt ongeveer 900.000 chronischepijnpatiënten. Dat zijn mensen die **elke dag** pijn hebben. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen acute pijn en chronische pijn. Acute pijn treedt doorgaans plots op omwille van een letsel of overbelasting. De pijn verdwijnt zodra het letsel of de ontsteking hersteld is. **Chronische pijn** komt langzaam op of in de nasleep van een acute fase, en blijft duren. Pijn wordt chronisch als hij langer dan drie maanden aanhoudt. Na zes maanden heeft pijn zich in het lichaam 'genesteld' en zijn er veranderingen opgetreden in het ruggenmerg en de hersenen. Het **zenuwstelsel** heeft zich dan aangepast aan de pijn en **blijft pijnsignalen uitzenden**, ook als het letsel allang verdwenen is. Daarom dat pijn behandelen in de eerste weken en maanden zo belangrijk is.

Rugpijn is een van de vaakst voorkomende vormen van chronische pijn

“Wanneer mijn lichaam in een kramp schiet, helpt mijn Health Mate echt.”

Lady Gaga



VORMEN VAN CHRONISCHE PIJN

- 🔥 **Auto-immuunziekte:** je immuunsysteem beschouwt lichaamseigen cellen onterecht als vreemde indringers en probeert ze te elimineren. Met andere woorden: je lichaam valt zichzelf aan. Een auto-immuunziekte die vaak voorkomt en pijnlijke ontstekingen in spieren en gewrichten veroorzaakt, is (reumatoïde) artritis.
- 🔥 **Artrose:** vorm van reuma die zich uit door pijn aan de gewrichten, veroorzaakt door slijtage. Niet te verwarren met artritis: de -itis achteraan verwijst altijd naar een ontsteking; de -ose achteraan refereert aan slijtage.
- 🔥 **CVS ofwel chronisch vermoeidheidssyndroom:** een slopende vermoeidheid die maar niet overgaat en gepaard gaat met andere symptomen zoals spierpijn, hoofdpijn, geheugenproblemen, slaapproblemen, ... CVS heeft geen duidelijke oorzaak.
- 🔥 **Fibromyalgie:** pijn in bindweefsel en spieren zonder aanwijsbare oorzaak. Bij fibromyalgie krijg je last van verschillende klachten tegelijk: pijn, stijfheid, slaapproblemen, hoofdpijn, darmproblemen, ...
- 🔥 **Rugpijn:** een van de vaakst voorkomende vormen van chronische pijn. Er zijn tal van oorzaken mogelijk: spierletsels, slijtage van de wervel/tussenwervelschijf, overgewicht, zwakke buik- en rugspieren, te veel zitten, te zwaar sporten, foutief tillen, ontstekingen, zenuwknelling, ...
- 🔥 **Reuma:** een verzamelnaam die vele ladingen dekt. Het gaat om een tweehonderdtal acute en chronische aandoeningen die ons bewegingsstelsel (spieren, pezen, gewrichten) en het bijbehorende bindweefsel aantasten.
- 🔥 **Kankergerelateerde pijn:** door de pijn veroorzaakt door een kankergezwel dat drukt op organen en/of de behandeling ervan. Bovendien scheiden tumoren en uitzaaiingen ook chemische stoffen af die rechtstreeks de pijnzenuwen prikkelen en dus pijn veroorzaken. Het kan gaan om pijn aan de organen, zenuwen, botten, ...

Pijn wordt chronisch als hij langer dan drie maanden duurt

DE ZOEKTOCHT NAAR EEN OPLOSSING

Voor mensen met langdurige, chronische spier- en gewrichtspijn heeft de klassieke geneeskunde vaak geen oplossing. In veel gevallen zelfs geen antwoord op de oorzaak van hun pijn.

- 🔥 **Pijnmedicatie** is altijd een eerste stap: denk aan eenvoudige pijnstillers, ontstekingsremmers en geneesmiddelen die het ziekteverloop beïnvloeden.
- 🔥 Ook een **infraroodsauna** wordt vaak toegepast in de **behandeling van pijn en stijfheid van spieren en gewrichten**. De stralingselementen van Health Mate zetten moleculen in je lichaam in beweging, zo wordt er warmte opgewekt binnenin. Die warmte zorgt ervoor dat gespannen, pijnlijke spieren zich ontspannen en meer flexibel worden. Omdat je bloedsomloop gestimuleerd wordt, krijgen je spieren ook meer doorbloeding. Ex-triatleet Marc Herremans, die na zijn ongeval verlamd geraakte en veel last heeft van spierpijn, noemt een Health Mate "zijn natuurlijke pijnstiller".
- 🔥 Sommige (holistische) artsen pakken bij chronische pijn de vervuiling van het lichaam aan. Door externe factoren (lucht- en bodemvervuiling) of interne factoren (intoleranties, langdurige stress, gebrek aan slaap) kan het natuurlijke vermogen van je lichaam om de balans terug te vinden, verstoord geraken. Daardoor stapelen afvalstoffen zich op, wat kan leiden tot auto-immuunziekten, CVS, fibromyalgie, ...
Veel orthomoleculaire artsen zullen daarom een behandeling opstarten met **voedingssupplementen** die de vervuiling aanpakt. Een **infraroodsauna** kan ook hierbij ondersteunend werken, aangezien het een efficiënte manier is om **afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen**.
- 🔥 Over het **effect van voeding** op chronische pijn is er al veel onderzoek gedaan. Steeds meer artsen zijn ervan overtuigd dat je menu aanpassen, een effect kan hebben. De mediterrane keuken wordt als leidraad gezien voor mensen met chronische pijn: weinig koolhydraten, veel (gezonde) vetten, vis, fruit en groenten, noten en zaden.

Wist je dat ...

Naar schatting drie op de vier mensen met chronische pijn kampen met een milde tot zware vorm van **depressie**. Leven met pijn isoleert je. In plaats van te kunnen deelnemen aan het normale leven, ben je de meeste tijd veroordeeld tot een leven tussen vier muren. Sociale contacten onderhouden is niet makkelijk, want vaak moet je (last minute) afzeggen omdat je te veel pijn hebt.

De Amerikaanse popzangeres Lady Gaga lijdt aan fibromyalgie. En daarom heeft ze een **Health Mate infraroodsauna** bij haar thuis om de (spier)pijn de baas te kunnen.

"Wanneer mijn lichaam in een kramp schiet, helpt mijn infraroodsauna echt. De sauna helpt me, zodat ik mijn passie, mijn werk en andere dingen waar ik van hou kan blijven doen, zelfs op dagen dat ik het gevoel heb dat ik niet uit bed geraak"



Corinne kreeg haar pijn onder controle nadat ze koos voor een Health Mate

*"Ik sukkelde al veel jaren met mijn gezondheid. Ik was alleenstaande mama en werkte hard, dus ik dacht dat het daarmee te maken had. Toen ik mijn huidige man leerde kennen, ben ik gecrasht. Ik kon niks meer, zo uitgeput was ik. Eerst dachten de dokters nog aan schildklierproblemen, maar via via belandde ik bij een dokter die de diagnose **fibromyalgie** stelde. Twintig jaar geleden was daar nog amper iets over geweten, het was zo'n ziekte die tussen je oren zat. Ik nam pijnstillers en ging door, ik had geen keuze. Die medicatie had ik nodig tegen de pijn, maar blij was ik er niet mee. Ik maakte mijn lichaam kapot met al die pillen.*

Uiteindelijk belandde ik bij een arts die voorstelde om mijn voeding aan te passen. En ja, glutenvrij eten betekende echt een verschil. Hij raadde me ook een infraroodsauna aan, en toen startte mijn zoektocht. Ik vind dat als je zo'n investering doet, het een goed product moet zijn. Zo kwam ik terecht bij Health Mate. Het gaat om meer dan warmte, de straling moet een therapeutisch effect hebben.

Ik heb mijn cabine acht jaar geleden gekocht. In diezelfde periode kreeg ik darmpoliepen. Ik heb toen besloten om te stoppen met alle medicatie en mijn lichaam te zuiveren. Ik gebruikte mijn Health Mate heel intensief, en na een maand of zes begon ik me eindelijk, na al die jaren, weer fit te voelen. De darmspecialist begreep er niks van. "Wat heb jij gedaan", vroeg hij me toen hij geen poliepen meer zag en geen schimmels meer. Ik vertelde hem mijn recept: geen medicatie, detoxen, glutenvrij eten en alle dagen mijn infraroodsauna in. "Doe zo voort!", zei hij. En dat doe ik dus sindsdien. Ik ben zelfs dealer geworden van Health Mate, gesteund door mijn man die me geweldig gestimuleerd heeft. Weet je, ik was zo teleurgesteld in de geneeskunde dat ik mensen wakker wilde maken: er is een oplossing als je pijn hebt. Ik ben klein begonnen in mijn garage met enkele cabines. Vandaag heb ik enkele grote winkels.

Mijn leven ziet er vandaag helemaal anders uit. Vroeger had ik voortdurend blokkades in mijn lichaam. Ik ben vijf keer door de ambulance uit mijn auto gehaald, omdat ik zo verkrampd was. Nu niet meer. Ik heb mijn actief leven een tijdje moeten opgeven ja, en dat was echt een straf. De ziekte is onzichtbaar. Vriendinnen zeiden: "Maar jij hebt toch geen pijn?" als we eens een avond op stap gingen. Maar niemand wist dat ik de volgende dag mijn bed niet meer uit geraakte.

*Health Mate heeft mijn leven gered. De pijn is nu volledig onder controle. Het is een hulpmiddel, **dankzij mijn infraroodsauna vergeet ik dat ik ziek ben.***

Infrarood bij stress en burn-out



STRESS IS EEN ONZICHTBARE SLUIPMOORDENAAR

Experts zijn het er allang over eens: heel wat chronische ziekten, hart- en vaatziekten, kanker, obesitas, Alzheimer, ... worden (mede) veroorzaakt door stress. Drukke dagen en slechte nachten, trauma's, schuldgevoelens, verdriet, pijn, depressies, ... meezeulen, maakt een mens mentaal en fysiek ziek. Op een dag is het vat leeg, zit je hele lijf geblokkeerd en stroomt er geen energie meer doorheen.

Stress vermijden is moeilijk, vaak zelfs onmogelijk. Wie elke dag leeft met zorgen, rouw of chronische pijn, ervaart nu eenmaal veel stress.

DE BESTE REMEDIE

De grootste fout die mensen met stress maken, is 's avonds drie uur voor de tv gaan hangen en denken dat ze op die manier 'hun hoofd leegmaken'. Je kunt ervan genieten, maar de hoeveelheid stresshormonen in je lijf daalt er niet door, de energie blijft even geblokkeerd als ervoor. Het enige wat helpt, zijn **fysieke technieken die je bewustmaken van waar je stress zit en die je helpen om los te laten.**

Yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen soelaas bieden, maar ook een infraroodsauna.

*Bij stress is je lichaam voortdurend alert,
en dat vraagt veel van je*

DÉ BOOSDOENER BIJ STRESS: VERZUURDE SPIEREN

Bij stress is je lichaam voortdurend alert, en dat vraagt veel van je lichaam. De vermoeidheid slaat eerst toe in onze spieren – rond de nek en thorax. Normaal pompt je hart zuurstofrijk bloed naar je spieren, maar door de hoge ademhaling die we krijgen bij stress, gebeurt dat niet. Er is dan onvoldoende toevoer van zuurstofrijk bloed naar je spieren en onvoldoende afvoer van toxische stoffen vanuit je spieren.

Tel daar vernauwde bloedvaten en de productie van melkzuur bij (dat heeft te maken met de mindere toestand van je bloed) en je krijgt **verkrampte spieren die kunnen zorgen voor algemene verzuring in het lichaam en (chronische) pijn in spieren, pezen en gewrichten.** In een infraroodsauna krijgen je spieren een zuurstofboost en herstellen ze zich: zuurstofrijk bloed gaat naar je spieren, afvalstoffen worden afgevoerd. En zo helpt een infraroodsauna dus om je lichaam weer in balans te brengen.

MENTAAL WELZIJN

Omdat we een hoop toxische stoffen uit ons lichaam verwijderen, het immuunsysteem boosten, heat shock proteïnen aanmaken en ons lichaam in het algemeen optimaliseren, zullen we ook een impact hebben op het mentaal welzijn. Mensen die regelmatig een infraroodsauna gebruiken, hebben minder last van depressies en voelen zich beter, hebben meer energie.



Annelies straalt

Annelies (36) heeft een drukke job als copywriter en een gezin. Ze houdt voor Health Mate een blog bij over haar zoektocht naar balans. Je kunt haar volgen op anneliesstraalt.be.

"Er zijn van die momenten dat ik het gevoel heb dat ik een snelkookpan ben. Het deksel is hermetisch dicht en aan de buitenkant ziet alles er normaal uit, maar vanbinnen stijgt de temperatuur en dreigt de hele boel te exploderen.

Kinderen die 's morgens niet luisteren en lummelen waardoor ik te laat de deur uit ben, een trein die afgeschaft is, wegenwerken waardoor ik eindeloos moet omrijden naar God weet waar, een printer die kuren heeft, een berg e-mails waar ik niet doorheen geraak - en dan is de dag nog niet eens halfweg (zucht). Voor zo'n dagen heb ik een afvinklijstje met makkelijke manieren om de stress uit mijn lijf te jagen: focussen op mijn ademhaling, een pauze inlassen vooraleer ik een belangrijke beslissing neem, een kwartiertje naar buiten gaan, ...

En 's avonds, na een dag vol stress, helpt er niks zo goed als drie kwartier in mijn infraroodsauna. Hoofd- en schouderpijn verdwijnt, mijn spieren komen tot rust. En dan volgt mijn hoofd vanzelf. Gedachten die blijven malen, to-dolijstjes die niet afgeraken, ... in mijn sauna verdwijnen ze een voor een.

Ik kruip met een leeg hoofd in bed en in plaats van schaapjes te tellen, tel ik mijn blessings. En nog voor ik aan drie ben, lig ik in een diepe, comateuze slaap. Byebye stress!"

**Een Health Mate hebben,
is investeren in je levenskwaliteit
voor de rest van je leven**

Infrarood voor sporters



*Spierblessures
herstellen tot
drie keer sneller in
een Health Mate
infraroodsauna*

HEEL WAT TOPSPORTERS HEBBEN EEN HEALTH MATE IN HUIS

En dat hoeft niet te verbazen: het is de ideale partner voor en na het sporten.

Omdat de stralingselementen van Health Mate de moleculen in ons lichaam in beweging zetten, wordt er warmte opgewekt binnenin ons lichaam. Die warmte zorgt ervoor dat **(gespannen) spieren zich ontspannen en meer flexibel worden.**

Omdat je bloedsomloop gestimuleerd wordt, krijgen je **spieren** ook **meer doorbloeding.**

En er is meer: door intensief te sporten, maakt je lichaam vrije radicalen aan. Dat zijn schadelijke deeltjes die zich in je lichaam gaan binden aan andere, gezonde cellen en zorgen voor ontstekingen en een verminderde weerstand. **Hoe meer vrije radicalen**, hoe meer afvalstoffen in je lichaam en **hoe meer kans op blessures.** De meeste kwetsuren worden immers veroorzaakt door ontstekingen als gevolg van (over)vermoeidheid, niet door een verkeerde beweging of val. Welnu, een infraroodsauna is de **allerbeste detox** om je van je afvalstoffen te ontdoen.

“Tijdens de voorbereiding op het wielerseizoen heeft mijn Health Mate infraroodsauna me geholpen om **mijn trainingssessies lichter verteerbaar te maken.**”

Ex-wielrenner Jurgen Van den Broeck

CONDITIETRAINING

Op dagen dat je je lichaam laat rusten, kan je aan je cardiovasculaire conditie werken zonder fysieke belasting.

VOOR HET SPORTEN

Veel (top)sporters gaan met de kleren aan in een Health Mate zitten tot ze beginnen te zweten. Zo ben je **perfect opgewarmd** om te gaan sporten in koude omstandigheden en ben je **beter gewapend tegen blessures.**

NA HET SPORTEN

Na een fysieke inspanning **recupereren** je spieren sneller, omdat elke cel in het lichaam doorbloed wordt. Dat maakt ook dat **spierblessures tot drie keer sneller herstellen.**

MEER FLEXIBELE SPIEREN

Uit onderzoek blijkt dat als je je spieren stretcht na een sessie van 40 minuten in je infraroodsauna, je een permanente stijging qua flexibiliteit in je spieren krijgt.



Triatleet Marc Herremans raakte verlamd na een fietsongeval. Toch bleef hij trainen: in 2006 won hij de Ironman van Hawaï in de handcycle-divisie. Vandaag is hij trainer van triatleten en andere sportmensen.

“Door mijn verlamming heb ik vaak last van mijn rug en heb ik veel spierspasmen en spierpijn. Zonder mijn infraroodsauna van Health Mate zou ik wellicht pijnstillers nodig hebben en veel meer kine, maar dat hoeft nu niet. Mijn **dagelijkse infraroodsessie houdt mijn spieren soepel** en liet me toe om mijn training op te drijven. Vooral in de aanloop naar een wedstrijd was mijn Health Mate infraroodsauna onmisbaar. **Het is mijn natuurlijke pijnstiller!**”

Triatleet Marc Herremans



Het verhaal van Patrick Rondelez

"Eind mei liep ik tijdens het joggen, na een val, een **humerusfractuur op in mijn rechterschouder**. Het verdict van de arts: 3 weken in een brace en nadien kine.

Omdat ik weet dat **immobiel blijven nefast is voor je spieren**, zat ik na twee weken al in mijn infraroodsauna en dat consequent drie keer per week. Niet alleen gaf het mentaal een boost, ook voor de spieren aan mijn rechterschouder deed dit echt deugd.

Ik voelde na elke sessie een verbetering en kon de brace na 2 weken al geregeld aan de kant leggen.

Na een maand ging ik naar de kine (2 à 3 sessies/week) en daar liep de behandeling zeer vlot. Ik kon op een sneller tempo de voorgeschreven oefeningen doen.

1 maand na mijn ongeval kon ik terug aan het werk, 2 maanden erna kon ik al terug beginnen joggen. En nu, 3 maanden later, kreeg ik na een laatste controle bij de arts te horen dat **zo'n snelle revalidatie echt uitzonderlijk is**. Ik ben pijnvrij voor de meeste bewegingen. Enkel de bewegingen achter mijn rug doen nog pijn, en dat zal nog even tijd vragen om te herstellen.

Health Mate is niet enkel top om de conditie op peil te houden, maar ook bij revalidatie heeft de infraroodsauna mij enorm geholpen. **Het is een investering die ik iedereen kan aanraden!**"

“Mijn arts stond versteld van zo'n snelle revalidatie”

Een gewone sauna versus een infraroodsauna: wat is het verschil?

De klassieke sauna: puffen bij 90°

Het idee om bij hoge temperaturen een reinigend en ontspannend effect te bekomen, komt van de Finnen. Zij maakten als eerste een hut of grot waarin ze vuur stookten om de temperatuur fors op te drijven. Later kwamen er dan professionele sauna's – de zogenaamde Finse sauna's – volgens het gekende principe: **de sauna warmt de omgeving op, dat wil zeggen de saunacabine..** De temperatuur wordt er opgedreven tot ongeveer 90°. Om deze hitte vlotter naar de huid over te dragen, wordt er water verdampt. Je lichaam zal op gelijkaardige manier reageren:

- 🔥 de hartslag gaat omhoog
- 🔥 we gaan zweten
- 🔥 er wordt bloed naar de huid gestuurd om af te koelen

Omdat de warmte hier van buitenaf komt en de temperatuur van de huid hierdoor veel hoger is, koelt het bloed echter niet af, maar warmt het op. Hierdoor ontstaat er een enorme stress op het lichaam en is het cardiovasculair zeer belastend. Dit is tevens de reden waarom je in een Finse sauna na 10-15 min. het gevoel hebt dat je uit de sauna moet en waarom het gebruik ervan voor mensen met hartproblematiek wordt afgeraden.

Een Finse sauna dien je ook 60 à 90 min. op voorhand op te warmen voor hij voldoende warm is, soms met een verbruik van 10x dat van een infraroodsauna tot gevolg.



De infraroodsauna: genieten bij 50°

In 1979 ontstond in het zonnige Californië de Health Mate infraroodsauna. Het grote verschil is dat deze sauna werkt met **infraroodstralen** die je lichaam van binnenuit opwarmen, niet de cabine (die natuurlijk wel mee warm wordt). Dat is een pak aangenamer: 50° in je infraroodsauna is genoeg om al stevig te beginnen zweten.

De voordelen van een infraroodsauna

1. Natuurlijk zweet je ook in een infraroodsauna doordat je van binnenuit opwarmt. Je kan de warmte beter verdragen en laat deze diep in je lichaam inwerken. Omdat je er langer kan in zitten, ga je ook meer zweten.
2. Voor hartpatiënten is een gewone sauna 'gevaarlijk', omdat de hitte het hart belast. Maar een infraroodsauna is zelfs goed voor de **cardiovasculaire conditie**. Bovendien **verbeter je je doorbloedingscapaciteit** permanent bij het **regelmatig gebruiken van een Health Mate infraroodsauna**, zonder je lichaam fysiek te belasten.
3. Een infraroodsauna **zet je gewoon bij je thuis. Je hebt enkel een gewoon stopcontact nodig**. Na een kwartiertje is hij al klaar voor gebruik. *Wist je dat onze infraroodsauna's ongeveer even weinig verbruiken als een haardroger?*
4. Health Mate infraroodstralen hebben een **wonderbaarlijk effect op ons lichaam** door de combinatie van de stijging van je innerlijke temperatuur en hartslag. Die gezondheidsvoordelen krijg je niet of moeilijker met een Finse sauna gedurende een langere periode.

Waarom **Health Mate** en geen ander merk?

Sinds 1979 veroveren we met Health Mate infraroodsauna's de wereld. Je vindt onze sauna's vandaag in meer dan 50 landen en zo goed als niet op de tweedehandsmarkt. Dat wil wat zeggen: **een Health Mate hebben, is (ervan) houden voor het leven.**

Dat is een heuse investering, daar zijn we ons van bewust. We krijgen vaak de vraag of een goedkopere cabine uit de doe-het-zelfzaak niet even goed is. Het antwoord is simpel: *een goedkopere cabine is geen volwaardig alternatief voor een Health Mate infraroodsauna.* Goedkopere sauna's werken met andere stralingselementen die niet hetzelfde effect hebben, met andere houtsoorten die niet dezelfde kwaliteit bieden. Een goedkope cabine vergelijken met een Health Mate enkel en alleen op basis van de prijs, is misleidend voor de consument. Bovendien bouwen wij als een van de enigen onze sauna's in onze **eigen fabriek**. Daarom kunnen wij als enige garant staan voor de **kwaliteit** en een echte **levenslange garantie** aanbieden.

BELANGRIJK VERSCHIL 1: **ONZE STRALINGS-** **ELEMENTEN**

Het verschil tussen die warmtecabines en onze infraroodsauna is het effect ervan op je gezondheid. Warmte doet altijd deugd natuurlijk, maar alleen infraroodstralen met "deep level therapy", zoals die van Health Mate, hebben een **therapeutisch effect op je lichaam**.

Health Mate maakt gebruik van **gepatenteerde Tecoloy-stralers**, met een zeer lage elektromagnetische straling. Deze hebben een bewezen uniek stralingsbereik tussen de 5.600 en 7.000 nm. Dat stralingsbereik is niet zomaar een getal, het is belangrijk voor het effect van je sauna: **vooral vanaf die golflengte heeft een sauna een therapeutisch effect op je gezondheid** (dat noemen we "deep level therapy": het "diep" bereiken en ontspannen van cellen en spieren). Stralingselementen die maar tot 5.600 nm geraken, genereren die gezondheidsvoordelen in mindere mate. De temperatuur van je huid loopt te hoog op, waardoor je niet lang genoeg in je sauna kan blijven zitten om de warmte in de diepte te laten inwerken.

BELANGRIJK VERSCHIL 2: **ONZE KEUZE VOOR** **KWALITEITSHOUT**

Onze saunacabines zijn gemaakt van hout dat voldoet aan strenge eisen:

- 🔥 Het vervormt of scheurt niet bij hoge temperaturen, sterke temperatuurschommelingen of grote verschillen in luchtvochtigheid. Goedkope houtsoorten gaan snel barsten of buigen.
- 🔥 Een laag percentage aan lignine (lijm die de houtcellen bijeenhoudt) zorgt voor een hoge weerkaatsing van de infraroodstraling. Lignine absorbeert infraroodstralen en zet ze om naar warmte.
- 🔥 Een hoge resistentie tegen water, daardoor is het hout beter beschermd tegen bacteriegroei en schimmelvorming.
- 🔥 De bomen worden bovendien duurzaam gekapt.

BELANGRIJK VERSCHIL 3: **ONZE LEVENSLANGE** **GARANTIE**

Health Mate is een van de enige merken die hun sauna's produceren in eigen fabrieken. Hierdoor hebben we volledige controle over alle onderdelen van onze sauna's.

Dit laat toe om het gebruik ervan levenslang te garanderen voor:

- 🔥 het bedieningspaneel
- 🔥 de stroomvoeding
- 🔥 de verlichting
- 🔥 de stralingselementen

Bij ons is levenslang voor diegene die hem koopt ook echt levenslang. Als er iets stuk gaat, zullen de vervangstukken kosteloos vervangen worden (enkel rekenen we een vervoersvergoeding aan voor sauna's ouder dan 2 jaar).

*De gebruikte stralingselementen
bepalen voor een groot stuk de prijs*

KOM HET VERSCHIL VOELEN

Een Health Mate is geen impulsieve aankoop, daar zijn we ons van bewust. Alvorens er een in huis te halen, willen mensen zich inlezen en hem graag eens proberen om het verschil te voelen met andere sauna's.

Daarom hebben wij **gratis testruimtes** in de meeste van onze verkooppunten. Het verschil in stralingselementen voel je, het effect ervan nadien ook. Dus maak gerust een **afspraak voor een of meerdere gratis testbeurten**. Je vindt ze op **healthmate.be**

© Health Mate® Europe. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: Joris Geerts, Hagenbroeksesteenweg 169, B-2500 LIER



Health Mate Winkel:

Otegemstraat 49
8550 Zwevegem
0496/451044 of 0477/595813

www.healthmate-zwevegem.be
shop@healthmate-zwevegem.be