sund-forskning

U-TURN, let the change begin!

Den sunde kamelmælk fra dromedarer

Træning med omtanke

Nej, overvægt er ikke (*kun*) dit eget ansvar

Alfaliponsyre nu i Danmark

På rejse med sort kommenolie

Ginkgo biloba er godt for ældre hjerner

Undgå soleksem

Du tror, det er glutenintolerance ...

To nye eksperter: Mød en biokemiker og en kiropraktor

Kom sommermagi i dit glas

Udrensningskur der virker

Kronisk træthed

Kinas bedste hjerteurt

Ny hjælp til tandkødsbetændelse

Juni/juli 2017
Pris DKK 59,00
5 711316 000015 >

Fri af smerter *uden* bivirkninger

Måske kan du ikke komme af med dine smerter fra led og muskler, selvom du både spiser sundt og får tilpas med motion. Måske bremser dine smerter dig i at lave havearbejde eller lige gå en ekstra tur med hunden. Slidgigt er en træls følgesvend, for ud over at kroniske smerter skaber mere træthed, kan det også gå voldsomt ud over livsenergien. Du får ikke slidgigten til at forsvinde med de specielle plastre, men du kan skabe en lindring, så havearbejdet, gåturene og måske en tur i svømmehallen bliver lidt sjovere.

Af Marianne Palm

Bevægelse skaber energi, ikke kun til vores mentale habitus, men også til vores muskler og led. Ved at bruge vores kroppe, motionerer vi faktisk hver eneste celle, især i led, sener, brusk og muskler. Immunforsvaret kan komme til at udføre sine funktioner, og hvor de fleste tænker på influenzaer, når man taler om immunsystemet, er det faktisk også det organsystem, der skal fungere optimalt for at skabe en sundere tilstand i knæet, i lænden, anklen - ja, overalt, hvor smerter er blevet en del af hverdagen.

Man ved, at i enhver smerte er der en grad af inflammation. Vævet er hævet, rødt, varmt og smertende, og det er kroppens logiske måde at gøre opmærksom på, at der er et område, der skal have omsorg. Men en inflammation dag ud og dag ind, hvor vi bliver mere og mere stive, fordi vi måske holder helt op med at motionere området, gør bare langt ondt værre.

Nu er der opfundet en mere passiv form for motion, hvor kroppens egen afgivelse af infrarød varme sættes i kontakt med et stort stykke "plaster", som kan lindre, hvor der er akutte eller kroniske smerter.

Infrarødt lys fra både sol og krop

At kunne skabe en tilstand i kroppen, hvor den bliver i stand til at eliminere og bortlede affaldsstoffer, i takt med at vi producerer dem, har en positiv effekt på dit velbefindende. Og det er netop en af plastrenes virkemekanismer. Det lange infrarøde lys er en del af

Undersøgelser viser, at materialet i plastrene øger blodgennemstrømningen og iltoptagelsen i huden og muskelvævet. Iltoptagelsen forbedres med 7-10 %, og mere ilt betyder mere energi til sport og fritid.

Man ved i dag, at de infrarøde frekvenser har en stribe af virkninger på kroppen og vel at mærke ikke kun på huden, men syv centimeter ind i kroppens bindevæv, muskler og sener.

Læs mere på www.fit-plaster.dk.

det lys, der udsendes fra solen, bølgerne trænger gennem huden og varmer uden at ødelægge væv i kroppen på samme måde som solen - og uden de skadelige ultraviolette stråler.

Den lange infrarøde energi, der udsendes fra solen, udsendes også konstant fra vores krop. Teknologien gør, at vi er i stand til at bruge kroppens egen energi, der udsendes som varme. Materialet reflekterer energien tilbage i kroppen, forbedrer blodcirkulationen i de enkelte celler og væv og frigiver affaldsstoffer.

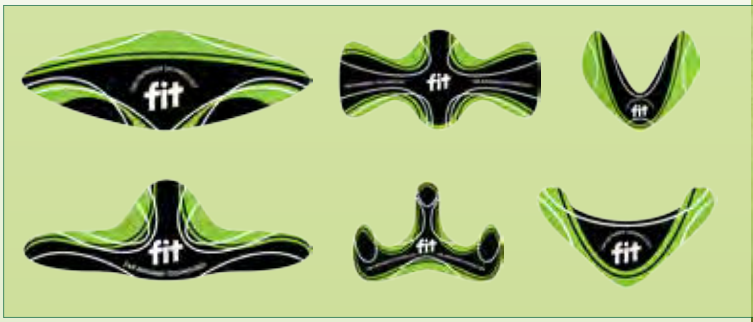
Det sker i den enkelte celle

Energien (FIR) øger kropstemperaturen, og små depoter af vandmolekyler nedbrydes. Dermed kan affaldsstofferne frigøres, og måske sætter det også gang i det øvrige stofskifte, så næringsstoffer har lettere ved at trænge ind i cellerne. Den infrarøde energi trænger ind i kroppens væv til en dybde på ca. syv centimeter.

Parat til at grave et spadestik dybere

Når vi gennem længere tid passer på et bestemt led eller nogle bestemte muskler, vil vi helt automatisk kompensere med brug af andre muskelgrupper og måske overbelaste nogle led, der slet ikke var involveret i første fase af smerteproblematikken. Det kalder man typisk sekundære belastninger, og en negativ spiral er sat i gang. For over tid er det ikke kun et knæled eller en hofte, der gør ondt, problemet spreder sig til det andet knæ og hofte, til ryg og nakke, også selvom der ikke er opstået slidgigt der.

Tag fat ved nældens rod, og grav et spadestik dybere. Få involveret hele kroppens muskler og led i dine bestræbelser på at få det bedre. Dyrk motion, hverken for lidt eller for meget, sæt et fit-plaster på, og se om det kan lindre i løbet af få dage. Spis inflammationshæmmende kost, som hjælper hele kroppen med at komme ovenpå igen.



Sådan gør du

De er lette at anvende, du skal blot sætte dem på, lade varmen fra din hånd og kropsvarme få limen til at fæstne sig i to minutter, og så vil de kunne have en virkning efter en times tid og fem dage frem. Faktisk er der flere, der mærker virkningen med det samme.