

CO CON
your health, your cabin



“

Geef mij het vermogen om koorts op te wekken en ik genees alle ziekten.

”

- Paramenides (ca. 500 BC)

Een stelling die wat vreemd in de oren klinkt, maar één die een grote waarheid bevat. Reeds in de Griekse en Romeinse geneeskunde werd warmte gebruikt om ziekten te genezen.

Nu, meer dan twee millennia later, wordt deze techniek nog steeds toegepast door middel van hoogwaardige, therapeutische infraroodwarmte.





INHOUD

8

Immuniteit

Infrarood heeft het vermogen jouw immuunsysteem te verhogen en te versterken, maar hoe gaat dat te werk?

12

De wetenschap, bevestigd

Er zijn reeds verschillende onderzoeken uitgevoerd naar de voordelen van infrarood. Wij zetten het belangrijkste voor jou even op een rijtje.

16

De genezende kracht van **infrarood**

Ontdek alle gezondheidsvoordelen die infrarood te bieden heeft en kom erachter wat het voor jou kan betekenen.

20

Sporten met infrarood

Sporten onder invloed van infrarood is sporten met een heel nieuwe dimensie die jouw workout naar een hoger niveau tilt.

Ga jij graag op zoek naar informatie? Wij helpen je maar al te graag!
Breng een bezoek aan onze website www.yourcocon.com of stuur een mail met jouw vraag naar info@yourcocon.com

IMMUNITEIT

Het verhogen en versterken van het immuunsysteem door te sporten of ontspannen in jouw COCON, de TFM infraroodcabine bij uitstek, hoe gaat dat in zijn werk?

Door te sporten of ontspannen in een COCON infraroodcabine warmt het lichaam van binnenuit op, hierdoor stijgt de lichaamstemperatuur met enkele graden. Door die stijging krijgt het lichaam de indruk dat we koorts hebben, en gaat het zich wapenen door de afweer te versterken. Het aantal witte bloedcellen, die ongewenste indringers uit het lichaam verwijderen, zal stijgen. Deze bloedcellen zullen cellen die ziektes veroorzaken (virussen en bacteriën) onmiddellijk vernietigen. Infrarood is dus een zeer goed middel om schadelijke cellen uit het lichaam te verwijderen.

Uit deze kennis komt de hyperthermische behandeling of warmtherapie voort. Deze wordt tegenwoordig vaak gebruikt bij mensen met een verzwakt immuunsysteem.

Het is zo dat door de warmte het immuunsysteem versterkt wordt. De meeste schadelijke cellen zijn niet bestand tegen deze warmte, en gaan dus afsterven, terwijl gezonde cellen wel hittebestendig zijn. Het verschil met het nemen van een heet bad is dat hierbij de inwendige temperatuur niet wordt beïnvloed, of niet het temperatuurniveau bereikt dat we bij koorts zien.

Bij sporten of ontspannen in de juiste therapeutische infrarood wordt deze temperatuur wel bereikt, aangezien het lichaam van binnenuit opgewarmd wordt. COCON bevat uitsluitend deze breedspectrum, therapeutische infrarood.



3 SOORTEN INFRAROOD ...

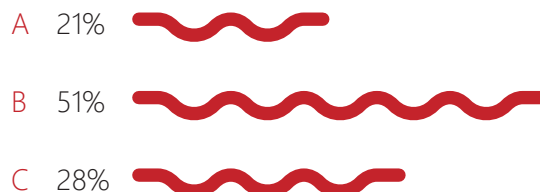
...

Elk met zijn eigen werking, toepassing en voordelen. COCON biedt de luxe aan om van alle drie tegelijk te kunnen genieten.

Infrarood deelt zich op in **A**, **B** en **C** straling. Deze drie verschillende stralingen hebben respectievelijk een korte, midden en lange golflengte.

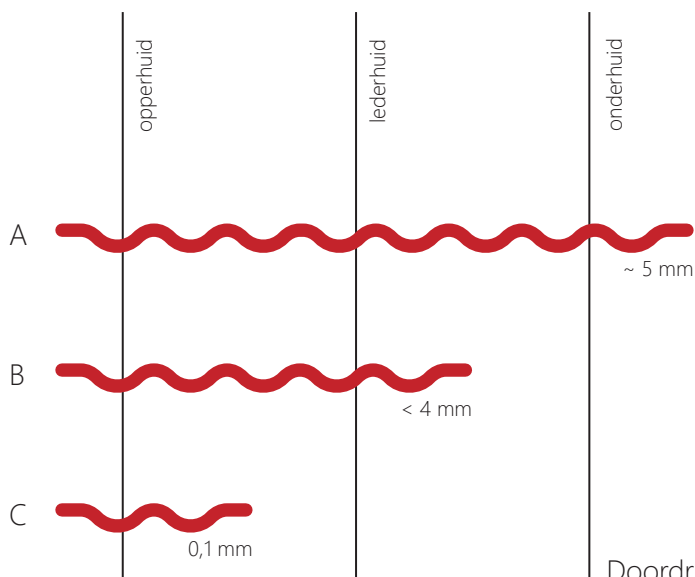
Conventionele infraroodtherapie maakt hoofdzakelijk gebruik van de **B** en **C** straling. Deze stralingssoorten zorgen hoofdzakelijk voor een aangename warmte. Ze dringen niet door tot in de onderhuid en ontbreken dus enkele positieve effecten.

Bij COCON werken we uitsluitend met breedspectrum infraroodstralers. Deze stralers bevatten alle drie de soorten stralingen in de optimale verdeling;



Deze optimale verdeling van de drie verschillende infraroodstralingen wil zeggen dat COCON beschikt over een gezonde portie aan A straling. Deze straling dringt dieper door in de huid en brengt daardoor alle opmerkelijke voordelen van infrarood met zich mee.

- Toename van de bloedcirculatie en betere doorbloeding van de huid.
- Bloedvaten in het vetweefsel nemen deze warmte op en zorgen voor een betere doorbloeding van dit vetweefsel.
- Verzachten van spier- en gewrichtspijn.
- Betere afvoer van alle afvalstoffen.
- Vetzuren in de vetcellen lossen op en verlaten het lichaam via het lymfesysteem.
- Verhoogde weerstand tegen virussen door activering van het immuunsysteem.



Doordringing van de IR stralen in de huid.

DE WETENSCHAP, BEVESTIGD

Er is reeds heel wat onderzoek uitgevoerd om alle voordelen en effecten van infrarood te ontdekken. Veel van deze studies wijzen op het positieve effect van infrarood en de gezondheidsvoordelen dat het met zich mee brengt.

Een onderzoek van Pilch W., Pokora I. en Szygula Z. onderzocht het effect van een sessie onder invloed van breed-spectrum infrarood (gelijk aan de breedspectrum gebruikt in COCON) op de witte bloedcellen bij atleten. Na reeds één sessie was er al een sterke stijging waar te nemen. Vooral de neutrofielen, basofielen en lymfocyten (soorten witte bloedcellen) kenden een sterke stijging.

Uit dit onderzoek besluiten we dat door een hogere temperatuur het immuunsysteem zal reageren en het aantal witte bloed- cellen zal toenemen.

Uit dit soort onderzoeken valt af te leiden dat het immuunsysteem sterker wordt onder invloed van infrarood. Ziektemakers worden zo sneller verwijderd en de weerstand tegen eventuele ziekten verhoogt. Infraroodgolven zullen ook het orthosympatisch zenuwstelsel remmen, waardoor het immuunsysteem geactiveerd wordt. Deze remming zorgt er ook voor dat we ons ontspannen voelen bij een infraroodsessie.

Dr. Martin Mittwede en Dr. Karl Otto Jacob.

"Korte- en middengolvige infraroodstraling (IR A & B) hebben als grootste voordeel dat deze tot 50 keer zo diep in de huid dringen dan de langegolvige straling (IR C). Hierdoor wordt de sterk doorbloede subcutis bereikt."

~ Von der starre Krankheit in den Fluss des Lebens, Verlag für medicin und Gesundheit.

Dr. Christian Kobau, arts & psycholoog.

"Ik beveel de dieptewarmte aan voor stressafbouw, alsmede spierontspanning, griepinfecties, longzwakte, cellulitis, overspannenheid en overbelasting. Dieptewarmte ondersteunt het ontslakken van het lichaam en versterkt het bindweefsel. Een wondermiddel is het echter niet, indien men wil afvallen is een combinatie van beweging en de juiste voeding vereist."

Dr. Karl Schulmeister en Dr. Georg Veas.

"De indringdiepte van IR-C blijft over het hele gebied, vanwege de sterke waterabsorptie, ver onder de 1 mm. Dit omdat de stralingsenergie bij huid en ogen direct aan de oppervlakte wordt opgenomen. De meermaals gebruikte term 'dieptewarmte' is bij langegolfstralers die uitsluitend gebruik maken van IR-C vanuit bionatuurkundig of fysisch standpunt gezien niet waar te maken."

~ Drs. aan het onafhankelijk wetenschappelijk research instituut, gekoppeld aan de Universiteit van Siebersdorf in Oostenrijk.

COCON INFRAROOD, THERAPIE DIE WERKT

Nieuw onderzoek wijst uit dat onze infraroodstraler echt enorm helpt om vetverlies en gewichtsafname te bekomen.

Infraroodtherapie is een subgroep van de thermotherapie. Een infraroodstraling met een korte golflengte dringt diep in het bestraalde weefsel, waar het gezondheidsbevorderend werkt. De infraroodstraling is een vorm van natuurlijke zonne-energie, die slechts in geringe mate de omgevingslucht opwarmt. Zo'n 80% lichtenergie wordt dus eerst in warmte omgezet, wanneer zij op een vast lichaam stoot. De temperatuur van 35 graden Celcius die ontstaat bij een lichaamsbehandeling is aangenaam en weldadig.

De korte golf infraroodstraling heeft een bijzonder zachte werking, aangezien het grootste deel van de stralen doorheen de opperste huidlagen en de kiemlaag dringt, zonder daarbij geabsorbeerd te worden. De dieptewarmte dringt door tot in de onderste huidlagen. De huid en de spieren worden door de warmte gestimuleerd, met sterk transpireren tot gevolg.

Het lichaam zweet niet enkel water uit, maar ook toxische stoffen, die ons organisme belasten. Uit een onderzoek van de Nedersaksische Academie voor Fotogeneeskunde en Gezondheidsvorming blijkt dat infraroodstraling het gewichtsverlies stimuleert. De inwerking van infrarood licht kan het lichaamsvet in grote mate verminderen. De stralen bereiken de bloedvaten in het vetweefsel, verwarmen ze, waardoor ze uitzetten en er bijgevolg een betere doorbloeding is van het vetweefsel en een beter transport van de vetzuren.

Hoe werkt de vetverbranding onder invloed van infrarood?

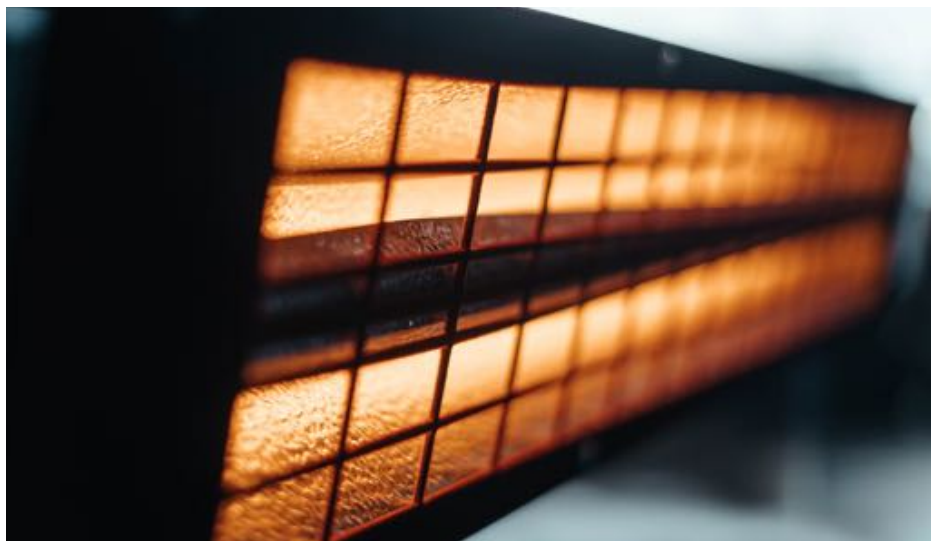
Meerdere klinische studies hebben het volgende uitgewezen ;

Het gebruik van kortegolf infrarood zoals in de COCON TFM cabine om de 2/3 dagen gedurende 2 weken toont een duidelijke vermindering van de omvang van de heupen, lenden en buik tot wel 7 cm. Na 6 weken werden er dalingen tot 14 cm gemeten.

Kortegolf infrarood maakt kleine gaatjes in het membraan van vetcellen, waardoor de vetzuren er uit lekken en zich verspreiden in de tussenuitruimtes van het lichaamsweefsel. Deze gaatjes zijn tijdelijk, je moet dus effectief bewegen of sporten om het lichaam te helpen het gelekte vet te doen verwijderen. Breedspectrum infrarood helpt ook tegen spiervermoeidheid en zorgt voor een verbeterde werking van het bewegingssysteem. Ook de groei van gezond spierweefsel wordt gestimuleerd.

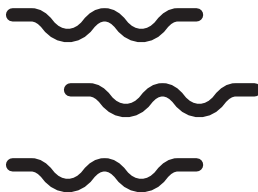
Bovendien heeft een studie, neergeschreven in het internationaal vakblad rond endocrinologie aangetoond dat daarnaast ook minder eetlust optrad. Dit kwam door de positieve invloed op de honger regelende hormonen leptine en ghreline.

Het is een feit dat meerdere mensen steeds moeilijker en moeilijker vet verbranden, zeker naarmate de leeftijd stijgt. Ook mensen met schildklierproblemen of een lager metabolisme hebben problemen met afvallen. Hier helpt het oefenen in een met breedspectrum infrarood verwarmde ruimte, zoals COCON, te sporten.



DE GENEZENDE KRACHT VAN INFRAROOD

Infrarood geneest geen effectieve aandoeningen maar verlicht wel pijn en ondersteunt het lichaam in haar zelfherstellende functie.



Voor veel mensen met aandoeningen is intensief sporten zo goed als onmogelijk. Bovendien is het geen optie om te joggen of te fietsen met een infraroodstraler op de rug gebonden.

Liggend of zittend, langzaam opbouwend, oefeningen uitvoeren in een COCON is wel voor iedereen weggelegd. Van jong tot oud, licht tot zwaar, sportief of niet, ...

Elke persoon kan bewegen in de ruime cabine onder invloed van breedspectrum, therapeutische infrarood met alle voordelen tot gevolg. *Geef jezelf de kans om je ook oprecht beter te voelen.*



Onderstaande aandoeningen zijn veelvoorkomend, maar infrarood kan hier verlichting bieden. Daarnaast is het een ideale steun tijdens een revalidatieproces.

REUMA Er zijn honderden vormen van reumatische aandoeningen en voorlopig is er geen genezing mogelijk. Infrarood ontspant de spieren en maakt de gewrichten soepel, waardoor je minder pijn ervaart en vlotter kan bewegen.

Let op bij ontstekingsreuma's zoals artritis. Tijdens acute opstoten met ontstekingen schuif je best je infraroodtherapie even op.

ARTROSE Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten sneller afbreekt dan het lichaam nieuw kraakbeen kan aanmaken. Bovendien vermindert ook de aanwezigheid van vocht in de gewrichten. Daardoor raken de botten elkaar, wat hevige pijn kan veroorzaken. Het lichaam probeert dit aftakelingsproces tegen te gaan door meer botweefsel aan te maken. Dit zorgt echter vaak voor vervormingen. Artrose wordt ook wel eens ouderdomsreuma genoemd, maar treft helaas ook heel wat jonge mensen.

De aandoening is ongeneeslijk, pijnbestrijding is het enige wat de medische wetenschap momenteel kan bieden. Bij artrose moeten de gewrichten vooral ontlast worden en in beweging blijven om stijfheid te vermijden. Veel patiënten hebben echter te veel pijn om nog consistent te sporten. Als zowel bewegen als niet bewegen pijn doet is infraroodtherapie nagenoeg de enige oplossing.

TENNISELLEBOOG Epicondylitis lateralis (of tenniselleboog) is een ontsteking van de plaats waar de spier van de onderarm zich vasthecht aan het ellebooggewricht. Als deze ontsteking ontstaat door overbelasting is rust de enige behandeling. Is deze aandoening het gevolg van een slechte doorbloeding, dan kan infrarood je echt helpen. Door de doorbloeding te stimuleren en te verbeteren zullen de scheurtjes in de pezen zich sneller herstellen.

LUMBAGO Een lendenverschot is een verdraaiing of onvolledige ontwrichting van een gewricht tussen twee ruggenwervels. Bij lumbago is bewegen van groot belang, omdat anders spierverkramping kan optreden. Heb je te veel pijn om te bewegen, probeer dan je lichaam 'op te warmen' met een sessie infraroodtherapie. De spieren ontspannen door de warmte, de pijn neemt af en aansluitend kan je rustig bewegen of licht sporten.

FIBROMYALGIE Fibromyalgie, letterlijk vertaald 'pijn in spieren en bindweefsel', is een reumatische afwijking die niet door alle artsen erkend wordt. Dit omdat er geen objectief meetbare lichamelijke afwijking vastgesteld kan worden. Ze is wel in de IDC-10 opgenomen door de wereldgezondheidsorganisatie. Voorlopig is de enige meetbare factor een bovengemiddelde hersenactiviteit bij pijnprykkels, wat wijst op een verstoorte sensitiviteit.

De gebrekkige erkenning van deze aandoening is een doorn in het oog van patiënten die al jarenlang pijn lijden en daar door de medische wereld geen afdoende verklaring voor krijgen. Evengoed betekent het dat er geen behandeling bestaat. Enkel pijnbestrijding en leren omgaan met pijn kan verlichting brengen.

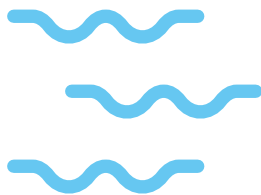
Met onze infraroodtherapie richten wij ons op beide aspecten. De stralingswarmte kan de fysieke pijn verminderen en de bewust prikkelarm ontworpen omgeving ondersteunt de afbouw van geestelijke spanningen.

ZIEKTE VAN BECHTEREW Spondylitis ankylopoëtica is een reumatische aandoening met ontsteking in de gewrichten in de wervelkolom en het bekken. Na verloop van tijd vervormen de gewrichten tussen de wervels, waardoor de ruggengraat steeds minder beweeglijk wordt. Een goede medische opvolging is dan ook cruciaal.

Infraroodtherapie kan helpen om de typerende en bijzonder pijnlijke ochtendstijfheid te verdrijven. Daarnaast kunnen regelmatige sessies helpen om je gewrichten en wervelkolom wat soepeler en beweeglijk te houden.

...

SPORTEN MET INFRAROOD



Sporten en bewegen onder invloed van infraroodwarmte, ook gekend als TFM, is een uitstekende manier om zorgeloos af te slanken en om fit en gezond te worden en te blijven.

...



7 REDENEN OM TE SPORTEN MET INFRAROOD ...

Wie regelmatig sport in een TFM cabine zoals COCON merkt allerlei positieve veranderingen in het leven. Hier zijn 7 redenen om onmiddellijk aan de slag te gaan.

I Verhoogde stofwisseling

Wie regelmatig sport verhoogt zijn of haar stofwisseling. Dit komt doordat een fit lichaam meer calorieën verbruikt dan een lichaam dat niet in vorm is. Door te sporten verminder je vetweefsel en creëer je spierweefsel. Hoe meer spierweefsel je hebt, des te sneller je stofwisseling wordt. En een snelle stofwisseling betekent dat je makkelijker op gewicht blijft.

II Je kunt meer eten als je vaker sport

Als je regelmatig sport kun je meer eten zonder dat je ervan aankomt. Als je 30 minuten sport in een TFM cabine zoals COCON verbrandt je ongeveer 700 calorieën. Zo heb je dus 700 calorieën speling voor die dag. Sporten is een geweldige manier om gezond te worden en je balans te vinden na een ongezonde dag.

III Sporten houdt je lichaam soepel

Voorals je een kantoorbaan hebt en dus veel zit kan sporten erg goed zijn voor je flexibiliteit. Tijdens het sporten gebruik je je lichaam op een andere manier en voorkom je dus allerlei problemen met je gewrichten en je spieren. Sporten in de COCON met therapeutische IR kan zelfs helpen RSI te verminderen en je helpen van je pijn en stijfheid af te komen. Daarnaast helpt het je doorbloeding te verbeteren en algeheel in vorm te blijven.

IIII Betere nachtrust

Je slaapt beter wanneer je overdag fysiek bezig bent geweest. Je kunt heel moe zijn van een dag werken op kantoor, omdat je de hele dag bezig bent geweest met mentale uitdagingen. Je lichaam is echter lang niet zo moe, en daarom kan het lastig zijn om de slaap te vatten.

Als je op dit moment niet zo stevig slaapt als je ooit deed, en je weet dat je te weinig sport, kan het goed zijn om vaker te bewegen. Maak je lichaam moe, dan slaapt je dieper, vaster en krijg je een betere nachtrust.



+++ Voer stresshormonen af

Als je last hebt van een constant stressgevoel is sporten een goede manier om meer rust te vinden. Tijdens het sporten worden stresshormonen namelijk afgevoerd. Je voelt je meer ontspannen en lichter na een uurtje flink sporten. Sterker nog, na ongeveer een half uur sporten komt er in je lichaam een stof vrij waardoor je je gelukkiger en tevreden voelt. Een gevoel wat tijdens stressvolle periodes zeer welkom is.

+++ I Voel je sterker en fitter

Wie vaak sport zit lekker in zijn of haar vel. Door te sporten word je gezonder, krijg je meer kracht, een grotere longcapaciteit, een betere conditie en meer energie. Je staat steviger in het leven en voelt je sterk en fit. Het is zeker mogelijk dat je je allesbehalve fit voelt als je net begint te sporten. Blijf doorzetten, want wanneer je lichaam echt gewend begint te raken aan je sportschema zul je merken dat de beweging je ontzettend goed doet!

+++ II Maak je even los van het dagelijks leven

Sport is voor veel mensen een manier om even te ontsnappen aan de realiteit. Het is lichamelijk gezond, maar ook geestelijk merk je veel voordelen. Wanneer je sport samen met anderen merk je al snel dat het sporten een leuke, sociale beleving wordt. Je combineert dan je sociale leven met werken aan je gezondheid. Ook is het heerlijk om bijvoorbeeld te sporten in de natuur of om je even helemaal af te sluiten van alle negativiteit.

Hoe vaak zou ik moeten sporten?

Om in vorm te blijven zouden de meeste mensen zo'n 2 tot 3 keer per week minimaal een half uur moeten sporten. Door met regelmaat te sporten blijft niet alleen je lichaam in vorm, maar profiteer je ook van alle andere voordelen die sport en beweging te bieden hebben.

KIES VOOR TFM

Neem als basis om je gezondheid te verbeteren de Thermo-fysische methode (TFM) waarbij er specifieke oefeningen gedaan worden in een door infrarood verwarmde COCON cabine.

Naast de gewone TFM met warmtegeneratie biedt een COCON met breedspectrum infrarood extra voordelen voor je lichaam ;

- De warmte van infraroodstraling zorgt ervoor dat uw spieren sneller opgewarmd zijn, wat resulteert in minder pijnlijke spiertraining.
- Het zorgt voor een snellere stofwisseling, ontgifting en vetverbranding.
- Infraroodwarmte zorgt voor een intensere zelfgenezing en geeft meer vitaliteit, wat op zijn beurt resulteert in vermindering van stress en vermoeidheid.
- Een betere bloedcirculatie.
- Bestrijding van cellulite en vochtophoping.
- Je voelt je mentaal veel beter en sterkt jezelf tegen negatieve invloeden.

De oefeningen in een COCON zijn ontlastend voor je lichaam omdat ze al liggend of al zittend uitgevoerd worden. Je zal merken dat je centimeters en kilo's verliest, een strakkere huid krijgt en dat uw conditie erop vooruit gaat. Net omwille van de TFM zijn deze oefeningen aan te bevelen aan mensen met CVS, reuma, spier- en gewrichtspijnen, fibromyalgie, etc..







CO CON
your health, your cabin