

Les effets positifs du Sauna à infrarouges

Soulagement de la douleur

La chaleur infrarouge est bien connue pour soulager les douleurs. Celle-ci augmente et dilate les vaisseaux sanguins périphériques. La circulation accrue du sang nourrit les muscles blessés, ce qui favorise l'accélération du processus normal de rétablissement corporel. Cette action soulage les muscles froids et endoloris, les articulations raides et les dommages superficiels des tissus. Les professionnels de santé utilisent la chaleur des lampes infrarouges depuis des décennies pour traiter des problèmes musculaires et articulaires.

Désintoxication

La chaleur infrarouge stimulant la transpiration, vont s'éliminer non seulement de l'eau, mais aussi du cholestérol, des métaux lourds (plomb, nickel, cadmium) et des toxiques tels que le benzène ou métabolites médicamenteux. L'ouverture de pores permettant l'élimination des déchets ainsi que des vieilles cellules, la peau est nettoyée en profondeur lui permettant de retrouver son élasticité, sa texture et sa couleur.

Soulage après l'effort

La chaleur de l'infrarouge pénétrant les tissus et réchauffant le corps dans son intégralité aura pour effet immédiat un soulagement de la fatigue.



Stimulation cardiovasculaire

Le sauna infrarouge peut également renforcer votre système cardiovasculaire. Le cœur réagit à la transpiration en battant plus vite, pompant le sang de manière plus importante au travers des vaisseaux sanguins dilatés, et donnant les mêmes avantages qu'une séance d'entraînement cardiovasculaire.

Plus...

Le sauna infrarouge est également bénéfique pour combattre les *rhumatismes articulaires*, *l'ostéoarthrite*, *les crampes*, *les tensions musculaires*, *le torticolis* et *les douleurs lombaires*. La thérapie par sauna infrarouge soulage également la rigidité, les *maux et les douleurs liées au vieillissement*. Il est intéressant de savoir que nos corps rayonnent également d'énergie infrarouge par la peau. Ceci est facilement démontré en tenant vos paumes ensemble, sans contact. La chaleur qui est produite presque instantanément est infrarouge.

Fonctionnement des cabines infrarouges

Les saunas infrarouges, proches de la chaleur corporelle, qui permettent une sudation à 60°C sont recommandés à défaut de sauna traditionnel aux personnes qui ne supportent pas la chaleur, particulièrement celles qui ont des problèmes de circulation sanguine ou de vaisseaux sanguins (varices, etc).

La cabine à infrarouge est une nouvelle alternative au sauna, elle est idéale pour ceux qui supportent mal la chaleur intense. Les éléments de céramique chauffent le corps directement et en profondeur, à une température d'environ 60°C sans augmenter inutilement la température ambiante. Le réchauffement se produit au cœur du tissu musculaire provoquant une sudation importante.

Cette purification par transpiration élimine les toxines efficacement. En effet, dans un sauna traditionnel, la transpiration se compose de 97% d'eau. Ici, la chaleur évacue 80% d'eau, mais surtout 20% de graisse et autres substances nocives.

Après une séance d'environ 30 minutes, vous vous apercevez que votre peau respire.

Bienfaits spécifiques aux cabines infrarouges

Ce traitement est particulièrement bénéfique dans les cas suivants :

- Amincissement (perte de 600 à 800 Kcal par séance de 30 minutes) ;
- Diminution des tensions ;
- Soulagement des rhumatismes, arthrites et douleurs musculaires ;
- Prévention des rhumes et de la grippe ;
- Stimulation de la circulation sanguine (+ d'oxygène) ;
- Purification de la peau ;
- Préparation idéale à l'effort musculaire intense.

Les effets de la chaleur

Les systèmes chauffants à rayons infrarouges sont l'alternative par rapport au sauna traditionnel. La chaleur infrarouge réchauffe non seulement la surface de la peau, mais pénètre jusqu'à 4 millimètres dans le corps et s'occupe d'un nettoyage profond de la peau. La peau est non seulement enveloppée par une couverture de chaleur, mais même les muscles ou organes se trouvant plus en profondeur sont stimulés par la chaleur infrarouge, dont la conséquence est une forte sudation. L'augmentation de la température interne du corps renforce l'irrigation des muscles par le sang et active la circulation sanguine.



Les analyses de sueur ont démontré que dans la cabine à infrarouge non seulement l'eau serait éliminée, mais que seront également rejetées par la sueur les toxines retenues dans les corps adipeux comme par exemple les métaux lourds (cadmium, nickel, plomb). Ces matières sont stockées dans les reins et dans les tissus adipeux de la peau. Le dépôt de toxines dans les tissus adipeux forment par exemple la cellulite tant redoutée. La forte dépense calorique obtenue dans la cabine à chaleur infrarouge stimule la réduction des tissus adipeux et favorise ainsi une forte élimination des toxines par une forte transpiration.

Les différences avec un sauna traditionnel

Le sauna traditionnel réchauffe le corps indirectement en chauffant tout d'abord l'air ambiant. L'inconvénient est une mauvaise circulation sanguine due à la température de l'air située entre 80°-100°C. Tout le monde ne supporte pas la chaleur ou ne trouve pas agréable le fait de respirer de l'air chaud.

Dans la cabine à chaleur infrarouge, le corps se réchauffe directement par la chaleur des rayonnements. La température de l'air reste agréable entre 40°-60° C. Pour les personnes plus sensibles l'apport d'air frais est possible sans perte d'énergie, ni perturber l'effet de la chaleur infrarouge.

Séance de cabine infrarouge



1. Avant de vous déshabiller, réglez votre cabine à chaleur infrarouge à la température souhaitée. De bons résultats sont déjà obtenus entre 40°-60° C. Le préchauffage dure entre 5 et 10 minutes.
2. Buvez l'eau minérale de préférence avant et après le bain de chaleur. La consommation supplémentaire de jus de fruits contribue à normaliser le taux de calcium.
3. Il est recommandé une position assise, puisque la chaleur infrarouge se répand horizontalement. L'effet est optimal, si le corps est réchauffé uniformément par tous les radiateurs.
4. Après un bref instant, vous commencez déjà à transpirer. Si la température sélectionnée vous semble un peu trop élevée, ouvrez simplement la porte. Tant que la température ne descend pas sous 40°, vous continuerez à transpirer sous l'effet de la chaleur infrarouge.
5. Après la fin du bain de chaleur, enveloppez vous dans un peignoir ou un drap de bain et laissez votre corps se régénérer environ 5-10 minutes. Ensuite prenez une douche tiède.

Chromothérapie avec une cabine infrarouge

Le mode d'action des couleurs

Les couleurs ont une influence sur le psychisme par l'intermédiaire des yeux. Le spectre des couleurs atteint le cerveau par des processus complexes et de la génère ses effets sous forme de visions spécifiques et de ressourcement énergétique. La réception des couleurs par le nerf optique active les défenses immunitaires. Selon les couleurs, les défenses corporelles sont stimulées et activées. La réception physique se fait essentiellement par la peau grâce aux rayonnements directs des couleurs. La réception chimique se fait dans l'estomac/tube digestif par la variété des couleurs dans l'alimentation.

- **BLEU** la couleur du ciel et de l'eau. On l'associe à la nostalgie, l'étendue et le froid. Le froid ralentit les fonctions vitales de l'homme. C'est pourquoi la couleur bleu devrait calmer et détendre et ainsi lutter contre les troubles nerveux, l'insomnie et les états d'anxiété.

- **VERT** est la couleur de la nature. La lumière verte adoucit tout en étant source d'inspiration. Elle procure repos et ressourcement. La lumière verte doit pouvoir influencer positivement les bronches et les poumons et soulager les maladies nerveuses, migraines et arthrites.

- **JAUNE** il incite à l'optimisme et accroît le bien-être général. Les couleurs jaunes peuvent stimuler et renforcer les nerfs, ainsi que chasser la morosité et la mélancolie et régulariser les troubles digestifs.

- **ROUGE** est associé au feu et au sang. La couleur symbolise l'activité, la vitalité et la chaleur. Le rouge stimule la circulation sanguine et contribue ainsi à un accroissement général du bien-être et de la vitalité.



Les saunas infrarouges longs, proches de la chaleur corporelle, qui permettent une sudation à 60°C sont recommandés à défaut de sauna traditionnel aux personnes qui ne supportent pas la chaleur, particulièrement celles qui ont des problèmes de circulation sanguine ou de vaisseaux sanguins (varices, etc).

Cette chaleur infrarouge et rayonnante pénètre en profondeur dans le corps et déclenche toute une série de relaxations bienfaisantes (les mêmes que les saunas traditionnels), mais cette chaleur provoque une sudation abondante car elle pénètre plus profondément dans la peau, ce qui permet un nettoyage en profondeur.



Les effets de l'infrarouge, vont vous permettre d'obtenir une meilleure circulation sanguine, de brûler l'excès de calories et aussi d'améliorer l'aspect de votre peau. "La chaleur infrarouge va également calmer les douleurs musculaires, réduire le stress et les symptômes de fatigue, brûler l'excès de calories et réduire les problèmes de peau comme l'eczéma ou le psoriasis. Utiliser en complément d'une activité sportive, le sauna va permettre de réduire la peau d'orange et la cellulite. La fabrication de nos saunas leur confère une grande résistance et l'utilisation du cèdre rouge lui donne un aspect esthétique et durable.