

## **INDICATIONS**

Conseillé et recommandé pour

*Tous les âges de la vie*

### **Détox:**

- Élimination des toxines, déchets +production de sueur 2 à 3 fois supérieure à un sauna classique, (toxines/métaux lourds ++)
- Perte significative de poids
- Lutte efficacement contre la rétention d'eau
- Augmentation masse musculaire au détriment masse grasseuse
- Diminution transpiration excessive + mauvaises odeurs

### **Cœur et circulation**

- Stimulation de la circulation sanguine, augmentation du rythme et du débit.
- Entraînement cardio-vasculaire (en particulier pour ceux qui ne peuvent suivre aucun entraînement physique).
- Réduction des douleurs inflammatoires, œdèmes
- Incidence positive sur la tension aussi bien pour l'hypertension que l'hypotension.

### **Articulations et muscles – Soulagement, réduction des douleurs**

- Tensions musculaires et articulaires
- Arthrite aiguë et chronique
- Polyarthrite rhumatoïde et fibromyalgie
- Spondylarthrite ankylosante
- Périarthrite de l'épaule, Arthrose, rhumatismes
- Douleurs dorsales et lombaires
- Sciatique, cruralgie
- Elongations, Problèmes de ligaments, tendons, capsules, synovie
- Douleurs liées à la maladie de Lyme

### **Tissus**

- Amélioration et raffermissement du tissu cutané
- Diminution de la cellulite
- Soulagement de la douleur et accélération de la guérison des brûlures
- Cicatrisation des blessures légères

### **Peau**

- Amélioration état peau, acné, points noirs, de psoriasis et d'eczéma.
- Restauration des pores de la peau (si obstruction dues aux cosmétiques), Amélioration du teint, de la peau sèche

### **Femmes**

- Diminution symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, nervosité, dépression, vertiges, maux de tête et d'estomac...)
- Amélioration dans les douleurs de règles

### **Appareil respiratoire**

- Décongestion de la sphère ORL
- Soulagement des cas d'asthme, bronchites chroniques
- Amélioration des capacités respiratoires.

### **Appareil digestif**

- Soutien si affections intestinales + troubles digestifs

### **Autres indications**

- Bienfaits dans les cas de migraines, insomnies, stress,
- Stimulation du processus cellulaire (construction, élimination),
- Lutte contre la neurasthénie
- Accélération du processus de guérison en cas de maladie et d'infections.
- Neutralise effets des champs électromagnétiques et les toxiques
- Amélioration de la mémoire

## CONTRE-INDICATIONS

### Déconseillé pour

**Hémophilie** (la vasodilatation peut conduire à des saignements)

-Blessure récente au niveau articulaire, **pas de chaleur dans les premières 48h**, ou tant qu'il existe des symptômes d'échauffement ou de gonflement.

-Infections (dentaire ou autre)

-Porteurs de **pacemaker**

-Grossesse (mesure de précaution)

-Implants en **silicone**

-L'usage du sauna IR pendant les menstruations pourrait augmenter le flux... (mesure de précaution)

## Effets de la cabine infrarouge

Les rayons infrarouges pénètrent **en profondeur** dans la couche dermique (jusqu'à 4 cm), ce faisant, ils stimulent le réchauffement des tissus, muscles, organes, articulations, provoquant ainsi une forte sudation associée à une accélération de la circulation sanguine et du métabolisme. Cela à son tour renforce les défenses immunitaires de l'organisme, améliore l'alimentation des muscles, enrichit les tissus en oxygène.

Les rayons infrarouges agissent directement sur le corps avec une **douce température** ambiante de 40 à 60°C, dont la conséquence est une forte sudation, la sueur consistant de 80% de l'eau et de 20% des matières lourdes: les graisses, les métaux lourds, les toxines, les acides indésirables etc. Ceci est contrairement aux saunas classiques qui utilisent l'air brûlant de 110°C, la pénétration de la chaleur étant de 3-5 mm, la sueur consiste de 95% de l'eau et de 5% des matières lourdes et une transpiration est de 2-3 fois moins importante. La sudation naturelle obtenue dans la cabine à chaleur infrarouge favorise une forte élimination des toxines ce qui assure le renouvellement et rajeunissement de la peau. La température du corps s'élève à 38.5 C imitant la réaction naturelle du corps aux infections ce qui détruit les bactéries néfastes et virus.

## Bienfaits du sauna infrarouge

Tout d'abord le sauna infrarouge élimine les toxines et déchets du corps. Les chercheurs affirment que l'utilisation régulière des cabines infrarouges assure l'élimination des métaux lourds. Il a été prouvé que le sauna a des effets bienfaits sur les maladies suivantes :

### Troubles cardiovasculaires

Les rayons infrarouges diminuent le niveau du cholestérol dans le sang ce qui à son tour réduit considérablement le risque des maladies cardiovasculaires (infarctus, troubles des vaisseaux coronaires etc.). En outre ils font baisser la tension artérielle. Le réchauffement des muscles produit une dilatation vasculaire et cause un accroissement de la circulation sanguine, comme lors d'un entraînement, les parois vasculaires devenant plus élastiques.

### Maladies des reins

La sécrétion sudorale profonde entraîne l'élimination des toxines et déchets en facilitant le fonctionnement des reins.

### Troubles circulatoires

Le réchauffement du corps par les rayons infrarouges produit une dilatation vasculaire ce qui stimule la circulation sanguine particulièrement dans les vaisseaux périphériques et capillaires. Les procédures régulières ont des effets positifs contre la circulation insuffisante aux extrémités («pieds froids» ce qui est répandu parmi les gens âgés).

### Muscles et articulations

Les rayons infrarouges ont un effet positif sur les muscles et articulations, ils suppriment les convulsions, soulagent les douleurs d'arthrite notamment dans les épaules et la ceinture scapulaire, les douleurs musculaires, rhumatisme.

### Refroidissements

Le réchauffement infrarouge augmente la résistance de l'organisme à l'infection et arrête la reproduction du virus. Le sauna infrarouge est prouvé d'être très effectif en cas de pneumonie, bronchite, rhume etc.

### ORL

Les rayons infrarouges ont un effet thérapeutique dans le cas d'otite, des inflammations de la gorge et du saignement de nez.

### Brûlures

Il est prouvé que les rayons infrarouges adoucissent les douleurs résultant des brûlures et contribuent à la reproduction de la peau.

### Troubles du système nerveux

Les procédures infrarouges ont un effet calmant sur le système nerveux luttant contre l'insomnie, stress, nervosité, tic nerveux.

### Système immunitaire

Les procédures infrarouges renforcent le système *immunitaire* augmentant la résistance aux conditions adverses de l'environnement, stimulent le métabolisme, réduisent l'anémie, améliorent le fonctionnement des cellules.

### Traumas et la période post-opératoire

Grace à l'amélioration du métabolisme la durée de la réhabilitation se réduit ce qui fait la période de la guérison de blessures, traumas, et fractures plus courte.

### Traumas et la période post-opératoire

Grace à l'amélioration du métabolisme la durée de la réhabilitation se réduit ce qui fait la période de la guérison de blessures, traumas, et fractures plus courte.

### Indigestion

Les rayons infrarouges diminuent le météorisme, le cholécystite, les troubles du foie et stimulent le fonctionnement colique.

### **La liste des troubles et maladies à être curées par l'usage régulier du sauna infrarouge :**

*Hypertension/ hypotension*

*Troubles circulatoires*

*Surpoids*

*Rhumatisme et arthrite*

*Brûlures*

*Troubles cardiovasculaires*

*Inflammations articulaires et dépôt de sel*

*Convulsions*

*Insuffisance rénale*

*Cellulite*

*Maux de dos*

*Myalgie chronique*

*Douleurs d'estomac*

*Stress*

*Bronchites*

*Indigestion*

*Asthme*

*Maladie ORL*

*Refroidissements*

*Maladies cutanées*

*Douleurs lombaires et artérites*

*Faiblesse et épuisement de l'organisme*

**Des laboratoires scientifiques** (Dr. Masao Nakamura "O&P Medical Clinic", Dr. Mikkel Aland "Infrared Therapy Researches" et autres) **montrent que les rayons infrarouges contribuent à :**

- Arrêt de croissance de cellules cancéreuses
- Inactivation de certains types de virus de l'hépatite
- Neutralisation des effets néfastes des émissions électromagnétiques
- Traitement effective de la dystrophie musculaire
- Traitement effective de l'hémorroïde
- Augmentation de la sécrétion de l'insuline chez les diabétiques
- Neutralisation des conséquences de l'irradiation atomique
- Renouvellement du foie en cas de cirrhose

- Atténuation ou résorption des cicatrices colloïdes
- Traitement effective du psoriasis

### **Détoxification de l'organisme**

Les études récentes ont prouvé que le réchauffement dans le sauna infrarouge entraîne l'élimination par la voie de sudation et l'urine des toxiques, plomb et mercure inclus. Ainsi les saunas infrarouges peuvent être considérés comme une technique (à utiliser avec la diète) de la détoxification profonde de l'organisme.

### **Effets cosmétiques**

L'accélération de la circulation sanguine dans l'épiderme résulte en élargissement et purification des pores de la peau. La peau devient lisse et élastique. La sudation profonde cause l'élargissement des pores qui n'ont pas fonctionnés quelque ans. En cas de séances régulières les troubles suivantes disparaissent : acnés, comédons, boutons, pellicules. La couleur du visage s'améliore, les rides disparaissent, la peau a une apparence plus jeune.

*Cicatrices s'atténuent et se résolvent en plusieurs cas.*

Les odeurs désagréables produites par la peau sont neutralisées.

L'eczéma se cicatrice.

Pénétration profonde des rayons infrarouges contribue à la désintégration des formations de cellulite et leur enlèvement sous forme de sueur.

La session durant 30 minutes permet de perdre de 900 à 1200 calories, ce qui équivaut à un nombre de calories consommées lors du parcours de 10-15 km.

### **Contre-indications**

Si vous éprouvez une malaise, soyez très prudents et consultez sans hésiter un médecin spécialiste.

Si vous utilisez des drogues à la suite d'une prescription, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien les effets possibles de la drogue en cas d'interaction avec l'énergie infrarouge

Prenez en compte que l'augmentation de la température du corps lors de la procédure peut avoir un effet négatif en cas de troubles de métabolisme, sclérose multiple et certaines maladies cutanées.

Si une personne a une récente blessure (aigue) au niveau d'une articulation, elle ne doit pas s'exposer à la chaleur les premières 48 heures ou jusqu'à ce que les symptômes d'échauffement et de gonflement s'atténuent.

Les articulations qui sont périodiquement échauffées et gonflées peuvent mal réagir aux nombreuses sources de fortes chaleurs. La chaleur trop forte est strictement contre-indiquée en cas d'infections qu'elles soient dentaires, au niveau des articulations ou au niveau de n'importe quel autre tissu.

Lors d'une grossesse ou suspicion de grossesse, l'interruption de l'utilisation du sauna est recommandée. Les femmes finlandaises utilisent des saunas traditionnels qui ne chauffent pas le corps autant qu'un sauna infrarouge et pour seulement 6 à 12 minutes et il semble qu'elles quittent le sauna après ce laps de temps à cause d'un inconfort. Leur façon d'utiliser les saunas traditionnels à ce bas niveau d'intensité n'a aucun lien avec les défauts de naissance. L'utilisation du sauna infrarouge peut être 2 à 3 fois plus intense en raison d'une profonde pénétration des tissus, mais aussi plus court de 2 à 6 minutes par séance, ce qui minimise la valeur du risque potentiel

Les épingles en métal, les tringles, les prothèses ou autres implants chirurgicaux reflètent généralement les rayons infrarouges et ne subissent pas l'effet de la chaleur infrarouge. Néanmoins, une personne doit consulter son chirurgien avant de recevoir une telle thérapie.

Une chaleur dans la zone du bas du dos d'une femme durant les périodes de menstruation peut augmenter temporairement le flux de menstruation. Une fois consciente de ceci, une femme est libre de choisir d'expérimenter cet effet à court terme sans inquiétude ou elle peut simplement éviter d'utiliser une source de chaleur infrarouge durant son cycle.

Les hémophiles et n'importe quelles personnes subissant une hémorragie doivent éviter l'utilisation d'infrarouge ou n'importe quelle source de chauffage pouvant entraîner une vasodilatation qui peut mener à des saignements.

Il est évident d'arrêter l'emploi de le sauna infrarouge en cas d'aggravation d'une affection quelconque.

## Consignes pour les utilisateurs du sauna infrarouge

1. Il est strictement interdit de fumer dans le sauna
2. N'utilisez pas le sauna immédiatement après le repas et ne prenez pas d'alcool lors de la procédure
3. La température au sauna ne doit excéder 65° C.
4. EN AUCUNE CIRCONSTANCE NE VERSEZ DE L'EAU AUX EMETTEURS INFRAROUGES
5. Ne touchez pas aux murs du sauna. N'employez pas le soin corps avant et au cours de la séance
6. Au point de vue hygiénique vous prenez 2 draps de bain dans la cabine : un pour mettre sur le banc, l'autre à utiliser après avoir pris une douche. Dans la cabine infrarouge, seule la nudité est acceptée, le port de la serviette de bain est obligatoire.
7. Retenez bien qu'il est important de maintenir l'équilibre hydrique de votre organisme en buvant de l'eau avant et après la séance.
8. Après la séance, veuillez-vous tenir tranquille pendant 3-5 minutes. Ne faites pas de mouvements brusques, la transpiration abondante continue même après la séance.