

Sauna Infrarouge

L'infrathérapie fut découverte au Japon en 1965 par le Docteur Tadashi Ishikawa.

Longtemps utilisée dans milieux hospitaliers, l'infrathérapie ou l'utilisation des ondes infrarouges en thérapie, a servi pour les prématurés en incubateurs et les lampes infrarouges servant à aider la cicatrisation des tissus endommagés.

Idéal pour les personnes qui supportent mal la chaleur, le sauna infrarouge thérapeutique ne présente aucun des inconvénients et des contre-indications des saunas traditionnels qui réchauffent le corps indirectement en chauffant l'air ambiant.

Dans un sauna infrarouge, le corps est réchauffé directement par la chaleur des rayonnements sans augmenter la température ambiante. Traversant le derme jusqu'à 4 cm de profondeur, le réchauffement se produit au cœur du tissu musculaire provoquant ainsi une sudation importante, jusqu'à trois fois supérieure aux saunas traditionnels.

Le sauna infrarouge augmente les fonctions cellulaires, la circulation sanguine et améliorant le système cardiovasculaire et le système immunitaire.

Le sauna infrarouge est technique représente une véritable révolution pour la désintoxication du corps humain quotidiennement agressé par des milliers d'agents polluants.

Les effets sur la santé ne sont plus à démontrer.

Le sauna infrarouge est un puissant outil de désintoxication du corps dépassent largement le simple soulagement du stress, de la fatigue, des douleurs chroniques, de l'arthrite, des raideurs musculaires et des problèmes respiratoires.

Le sauna infrarouge exerce en effet ses vertus thérapeutiques sur le contrôle du poids, l'élimination de la cellulite, la réparation des tissus endoloris, le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la circulation sanguine et de la qualité de la peau pour ne nommer que ces seuls bienfaits.

Les bienfaits des infrarouges mentionnés dans les études japonaises

Les chercheurs japonais démontrent que la chaleur infrarouge

- augmente l'extensibilité des tissus collagène
- diminue la rigidité des articulations
- soulage les spasmes des muscles
- diminue la douleur,

- augmente le flux de sang.
- aide à la résolution d'infiltration inflammatoire, aux œdèmes
- agit sur les légères blessures des tissus.

On trouve dans l'ouvrage du Dr. Yamaiaki "**Thérapie Infrarouge**" de nombreuses expérimentations de la chaleur infrarouge sur l'ensemble du corps humain :

- les brûlures (soulage la douleur et diminue la période de guérison avec moins de cicatrices)
- l'hypertension (de 40 à 50° C, l'utilisation régulière aide à réguler la tension)
- l'hypotension (le sauna infrarouge entraîne le corps à élever la pression)

les dommages au niveau du cerveau (l'accélération de la guérison des contusions)

- la perte de mémoire à court terme (amélioré)
- les champs électromagnétiques toxiques (effets neutralisés)
- l'arthrite, aiguë et chronique (largement soulagée)

la polyarthrite rhumatoïde (soulagée)

- Les symptômes ménopausiques (Soulagement des bouffées de chaleur, nervosité, dépression, vertige, maux de tête et estomac)
- la perte de poids (due à la sueur, l'énergie dépensée pour produire la transpiration, et due à l'excrétion directe de graisse)
- l'inflammation chronique au niveau de la zone intermédiaire de l'une étude sur les otites séreuses chroniques,
- Les saignements du nez (réduit)
- l'état de la peau (amélioré)
- la thérapie infrarouge est fréquemment utilisée dans les unités de brûlure à travers l'Asie.
- érythèmes
- l'obstruction des pores (trop grande utilisation de cosmétiques, mauvais teint et texture de la peau)

- le teint de la peau fade (rajeunit)
- les cicatrices et douleurs dues à des brûlures et des blessures (degré et étendue diminués)
- les lacérations (guéries plus rapidement avec moins de douleur et de cicatrices)
- acné (3 à 4 traitements ouvrent des pores qui ont été obstrués pendant des années, éliminant toute trace de cosmétiques et relâchant la peau sèche)

les problèmes de peau des adolescents (débarasse de l'acné et des points noirs)

Odeur corporelle (amélioration de la peau: plus spécialement de l'odeur corporelle induite par l'exposition aux produits chimiques odorants)

L'eczéma et psoriasis (réagit bien)

- les coups de soleil (selon la revue « *The Clayton's Electrotherapy* », neuvième édition, « Les rayonnements infrarouges sont les seuls antidotes aux rayonnements ultraviolets excessifs. »)
- les pellicules (le flux de sang augmenté à travers le cuir chevelu)

Comme vous pouvez le constater, le sauna infrarouge a des vertus, et selon les études faites à travers le monde, il offre une gamme étonnante de bienfaits thérapeutique. les données présentées dans cet article font seulement office de référence et en compléments de traitements médicaux.

Contre indications :

La prise de médicaments

Les règles

Les problèmes d'articulations suite à une récente blessure aigue

(La personne ne doit pas s'exposer à la chaleur les premières 48 h ou jusqu'à ce que les symptômes d'échauffement et de gonflement s'atténuent)

La grossesse

Implants chirurgicaux

Le silicone

La menstruation

L'hémorragie.

Une aggravation de l'état de santé,

La douleur (en effet, aucune douleur ne doit être ressentie lors de

l'utilisation d'un système de chaleur infrarouge. Si cela devait se produire, l'usage de chaleur rayonnante serait alors absolument inapproprié pour la personne concernée).

Source : Bruno Lacroix diplômé université de médecine et pharmacie de Dijon

•

