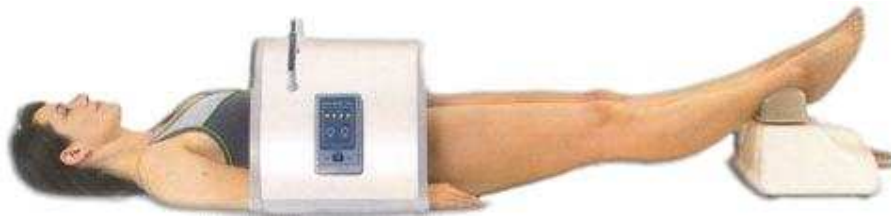


# Les bienfaits des infrarouges lointains sur votre santé



Dôme à infrarouges lointains et appareil oxygénant Chi Machine Sun Ancon

## Détoxifiez votre corps avec la chaleur infrarouge lointaine (IRL)

Les infrarouges lointains sont en fait un type particulier de lumière, une partie du spectre électromagnétique invisible pour nous. Complètement sans danger, nous sentons la chaleur infrarouge de sources comme le Soleil (sans les ondes ultraviolettes aux effets nocifs émises par le Soleil), le feu et les radiateurs. De la même manière que la lumière visible possède une gamme de longueurs d'onde (allant de rouge à violet), la lumière infrarouge produit des ondes infrarouges courtes, moyennes et longues. Comme l'ont démontré plusieurs études sur la santé, la chaleur infrarouge lointaine est la plus bénéfique, pénétrant la peau (4 à 6 cm) et augmentant la circulation pour aider à nettoyer le corps des toxines nocives.



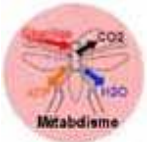
### Augmente le flux sanguin

Les IRL dilatent les capillaires dans le corps, ce qui stimule l'augmentation du flux sanguin, la circulation et l'oxygénation et aide à la régénération des cellules.



### Détoxifie votre corps

Les IRL sont excellents pour la désintoxication. Lorsque des vaisseaux capillaires sont bloqués, la chaleur du traitement infrarouge dilate les capillaires et amorce le processus pour dissoudre les toxines.



### Augmente le métabolisme

Les IRL stimulent l'activité enzymatique et le métabolisme. Passer du temps sous les IRL peut brûler des centaines de calories en augmentant votre métabolisme et votre température centrale. Les IRL ont aussi une action contre la cellulite, la rétention d'eau, la graisse ainsi que les déchets dans le cadre d'un processus de désintoxication.



### Élimine les bactéries et champignons

Les IRL favorisent l'élimination de plusieurs bactéries, virus, parasites et pathogènes (causant des maladies).



### Guérit les coupures, ecchymoses et cicatrices

La chaleur infrarouge lointaine favorise la reconstruction des tissus endommagés grâce à son effet positif sur les fibroblastes (cellules des tissus conjonctifs nécessaires pour la réparation des blessures). De plus, elle accélère la croissance des cellules, les répliquations de l'ADN ainsi que la protéinogénèse pendant que les tissus se réparent.



### **Relaxe les groupes de muscles**

La chaleur IRL soulage la tension musculaire, aidant ainsi votre corps à tirer le meilleur parti de ses capacités intentionnelles de guérison. La chaleur infrarouge réduit l'irritation des terminaisons nerveuses et les spasmes musculaires à mesure que les articulations et les fibres musculaires sont chauffées.



### **Stimule votre système immunitaire**

Durant une session normale de 25 à 35 minutes, le chauffage infrarouge lointain en profondeur élèvera la température de votre corps, causant une fièvre artificielle. La fièvre est le mécanisme naturel du corps pour renforcer et accélérer la réaction, tel que constaté dans les cas d'infection. Cette amélioration du système immunitaire, combinée à l'augmentation de l'élimination des toxines et des déchets grâce à une sudation intense, augmente votre état de santé globale et votre résistance aux maladies.



### **Améliore la performance cardiovasculaire et cardiaque**

À mesure que votre corps augmente la production de sueur pour se refroidir, votre cœur s'active davantage pour pomper le sang plus rapidement et stimuler votre circulation, fournissant les bénéfices du conditionnement par l'exercice continu. La fréquence cardiaque, le débit cardiaque et le taux métabolique augmentent, tandis que la tension artérielle diastolique chute, ce qui stimule la bonne condition physique cardiovasculaire globale.



### **Améliore la santé des artères**

Les dépôts de graisse, de calcium, de fibrine et de débris cellulaires peuvent obstruer les artères et réduire leur capacité à se dilater et à se contracter, tout en ralentissant la circulation sanguine. Les IRL peuvent aider à nettoyer les artères en libérant ces toxines et en augmentant le flux sanguin dans tout le corps.

## **Soulagement des douleurs de l'arthrite**

En Europe, la thérapie par la chaleur rayonnante est largement utilisée pour traiter les patients souffrant de différentes formes d'arthrite. La chaleur profonde des IRL favorise la dilatation des vaisseaux sanguins périphériques, apportant soulagement et guérison des blessures aux muscles et aux tissus mous. Elle a démontré son efficacité pour le traitement des entorses, névralgies, bursites, spasmes musculaires, raideurs articulaires et plusieurs autres malaises musculo-squelettiques. L'augmentation de la circulation sanguine emporte les déchets métaboliques et distribue le sang riche en oxygène dans les muscles épuisés afin qu'ils récupèrent plus vite. Les muscles relaxent très volontiers lorsque les tissus sont chauds, stimulant l'augmentation de la souplesse et l'étendue des mouvements. La plupart des problèmes de raideurs musculaires, de douleurs et d'endolorissements qui viennent avec l'âge sont réduits ou éliminés.



### **Études de cas sur les saunas**

Dr Masao Nakamura de la O & P Medical Clinic au Japon a fait le rapport du succès obtenu avec l'utilisation du traitement à la chaleur infrarouge pour : acné, arthrite, problèmes gastro-entériques, insomnie, ménopause et coup de fouet cervical. La McGraw-Hill Encyclopedia of Science and Technology rapporte : "les médecins praticiens utilisent la chaleur rayonnante infrarouge pour traiter les entorses, bursites, maladies vasculaires périphériques, douleurs musculaires et l'arthrite."

## Détoxification et les IRL (infrarouge lointain)

***"Tout le monde dans ce pays a besoin d'être détoxifié, parce que nous sommes tous en train de devenir des "dépôts de déchets toxiques" ".*** Le spécialiste en médecine environnementale Doris J. Rapp, M.D., pédiatre, allergologue et homéopathe bien connu de même qu'ancien président de l'American Academy of Environmental Medicine.



### Vivre dans un monde pollué

En dépit de nombreuses tentatives de vivre autrement, nos corps font sans cesse face à un bombardement de toxines : le mets rapides, cigarettes et boissons sont toutes des sources indéniables d'agents de conservation et d'additifs chimiques, mais le véritable assaut provient des polluants environnementaux dans notre air, notre eau ainsi que notre sol. Lorsqu'en plus le manque d'exercices s'ajoute à l'équation, le corps est simplement incapable d'éliminer ces toxines.

***"Au cours de mes 25 années en pratique médicale et soins de santé, j'en suis arrivé à croire que le processus de purification / détoxification est le chaînon manquant de la nutrition occidentale et l'une des clés de la véritable guérison. J'ai vu des centaines de patients au fil des ans transformer une maladie régulière ou persistante en bonne santé et en une grande amélioration de la vitalité."*** Elson M. Haas, M.D., fondateur et directeur médical du Preventive Medical Center of Marin, ainsi qu'auteur de nombreux livres de santé populaires.

### Processus de détoxification

La chaleur IRL ne fera pas qu'aider le foie et les reins en prenant tout le fardeau de la détoxification, dans certains cas il s'agit de l'unique manière de détoxifier la graisse des poisons qui y sont emmagasinés. La chaleur infrarouge pénètre profondément dans la peau afin de "libérer" les toxines emmagasinées, qui sont ensuite déposées dans le courant sanguin. À mesure que le centre du corps se réchauffe, le sang est pompé loin de la surface pour être refroidi. Les toxines sont ensuite expulsées par l'urine (important de boire de l'eau) et à l'aide de la transpiration.

***"La sagesse traditionnelle suggère que les saunas fonctionnent en grande partie en favorisant la détoxification par la transpiration, et les saunas stimulent aussi les cellules à libérer les toxines qui peuvent ensuite être éliminées par le foie puis les intestins. Plusieurs études qui ont été publiées ont maintenant montré que cette thérapie hyperthermique peut entraîner l'élimination rapide d'une gamme élargie de substances toxiques du corps humain."*** John C. Cline, M.D., B.Sc., C.C.M.F., A.B.C.T., directeur médical du Cline Medical Centre et de l'Oceanside Functional Medicine Research Institute, Île de Vancouver, Colombie-Britannique, Canada.

### Résultats d'études sur les IRL

La peau est l'un des organes d'élimination les plus puissants, mais malheureusement pour la plupart des personnes elle est excessivement chargée et inactive. Dû au mode de vie sédentaire et à l'application de produits chimiques sur la peau avec les savons, détergents, déodorants et lotions, la peau ne peut remplir ses fonctions naturelles. Les dommages causés par le Soleil nuisent aussi sérieusement à la capacité de la peau à détoxifier le corps. Les IRL augmentent la circulation et oxygènent la peau, restaurant ses propriétés détoxifiantes.

***"La meilleure façon de se débarrasser des métaux lourds et résidus de pesticides? Les rayons infrarouges. Nous savons depuis plusieurs décennies que la transpiration est une façon formidable d'éliminer les produits chimiques, incluant les métaux lourds. En fait, la chaleur IRL est l'une des procédures de détoxification utilisées dans les unités environnementales à Dallas (Dr William Rea) et à North Charleston (Dr Allan Lieberman), où les plus grands malades vont se faire soigner. Cependant, plusieurs personnes, incluant moi-même, tolèrent difficilement les saunas. Nous nous sommes sentis malades, le cœur battant la chamade, près de nous évanouir, étourdis, enfiévrés ou simplement misérables. Grâce à une technologie améliorée, les IRL sont beaucoup mieux toléré, parce qu'il utilise l'énergie thermique qui pénètre mieux les tissus, permettant à une température agréablement plus basse d'être utilisée."*** Dr Sherry Rogers, Total Wellness, mai 2000.

## Symptômes et traitement de la fibromyalgie

### Soulagement de la fibromyalgie et les IRL

Le syndrome de la fibromyalgie est un trouble chronique qui est caractérisé par des douleurs musculo-squelettiques, de la fatigue et une raideur généralisée. Selon le Collège américain de rhumatologie, la fibromyalgie affecte 3 à 6 millions d'États-Uniens. Elle advient principalement chez les femmes en âge d'enfanter, mais peut affecter les enfants, les hommes et les personnes âgées. Il s'agit d'une maladie multifactorielle : il y a souvent de nombreux facteurs stressants pour le corps qui apparaissent et finalement bouleversent le corps dans une telle mesure qu'il semble pratiquement impossible de récupérer.



### Traitement et guérison de la fibromyalgie

Les médecins et naturopathes occidentaux semblent s'entendre sur le fait que les patients aux prises avec la fibromyalgie retirent des bénéfices d'une combinaison de gymnastique douce, de thérapie thermique et de relaxation. L'utilisation d'un appareil à infrarouge domestique, qui brûle les calories, fournit une thérapie thermique douce et aide généralement le corps à relaxer, accomplissant ces trois objectifs.

Les médecins ont également tendance à admettre que les parcours de désintoxication des personnes aux prises avec la fibromyalgie ont été compromis. Tel que l'a remarqué le Dr Nirala Jacobi de la Yellowstone Naturopathic Clinic, diverses surexpositions environnementales aux produits chimiques, sous la forme de pollution, de résidus de pesticides et d'herbicides dans les aliments, la peinture, les vapeurs d'essence, les produits chimiques de nettoyage à sec, etc., peuvent surcharger le système de désintoxication du foie ainsi que réduire certaines fonctions immunitaires. Les personnes surexposées ont tendance à être sensibles aux produits chimiques, et seulement le fait de passer dans l'allée des détergents au supermarché, par exemple, peut causer des symptômes profonds. Nous suggérons souvent un régime de désintoxication qui inclut d'adopter une diète particulière et s'exposer aux IRL.

### Perte de poids à l'aide du sauna à infrarouge

Allez-vous perdre du poids en utilisant les IRL ? Cela dépend de votre style de vie, particulièrement votre alimentation et votre degré d'activité physique. Vous ne devez pas vous attendre à faire l'achat d'un appareil à infrarouge et à perdre magiquement du poids sans changer votre alimentation ou votre routine quotidienne. Avec la



combinaison d'une alimentation saine et d'exercices en abondance, vous pouvez vous attendre à observer d'excellents résultats de l'utilisation régulière d'un appareil à infrarouge. Plusieurs études indiquent que les personnes perdent jusqu'à 500 calories lors d'une séance de 30 minutes.

La transpiration qui est produite par les IRL fait partie d'un processus thermostatique complexe qui augmente le rythme cardiaque, le débit cardiaque et le taux métabolique. Les vaisseaux sanguins se dilatent, permettant au sang chauffé à l'intérieur du corps de refroidir à la surface de la peau. Ce processus nécessite une quantité significative d'énergie : produire un gramme de sueur requiert 0,586 kcal.

La citation de JAMA à laquelle il est fait référence ci-dessus mentionne que "plusieurs d'entre nous qui font de la course le font afin de contraindre notre système cardiovasculaire, pas pour développer des jambes bien musclées. L'utilisation régulière des IRL peut entraîner une stimulation similaire sur le système cardiovasculaire, et son utilisation régulière peut être aussi efficace comme moyen de mise en forme cardiovasculaire et de brûler des calories, comme exercice régulier."

Les IRL seraient donc un excellent outil pour le contrôle du poids et la mise en forme cardiovasculaire pour ceux qui ne font pas ou ne peuvent pas faire d'exercices, mais veulent un programme de conditionnement physique efficace. Pareillement, il s'agit d'un excellent supplément à tout programme continu de perte de poids ou d'entraînement.

### **Cellulite**

La cellulite est principalement causée par les hormones féminines et les œstrogènes, ce qui rend les vaisseaux sanguins plus vulnérables aux liquides. À mesure que ces liquides s'accumulent parmi les cellules conjonctives, la circulation et le métabolisme lipidique (graisse) local diminuent parce qu'ils ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène pour brûler la graisse. Les cellules adipeuses continuent à retenir la graisse, augmentant en volume et générant de plus en plus de cellulite.

Pareillement, il existe un lien direct entre le ralentissement du taux métabolique et l'entreposage des toxines dans les cellules adipeuses qui, encore, ont tendance à s'accumuler dans la région du postérieur.

La chaleur infrarouge lointaine augmente le rythme cardiaque et la circulation sanguine localisée qui, essentiellement, renverse les tendances mentionnées ci-dessus à l'accumulation des liquides dans les cellules adipeuses.

Malheureusement, la chaleur infrarouge ne pénètre pas à travers le bois. Il s'agit d'un fait simple ignoré par tous les fabricants de saunas infrarouges. La cellulite a tendance à s'accumuler précisément où la plupart des éléments chauffants des fabricants ne peuvent pas vous atteindre, soit où vous êtes assis, vos fesses et vos cuisses!

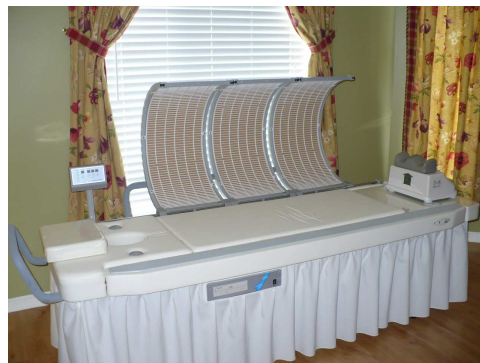
## **Pression sanguine et infrarouge lointain**

Les IRL rend possible, pour les gens qui ne peuvent pas s'exercer ou ne s'exercent pas assez, d'obtenir les effets de l'entraînement cardiovasculaire. Ils permettent aussi une plus grande variété dans n'importe quel programme d'entraînement continu.

**Recommandation de  
l'American Heart Association :**

Les technologies IRL, lorsqu'ils sont utilisés correctement, ne présentent aucun risque pour la santé des personnes. Les personnes faisant de l'hypertension artérielle qui n'ont aucun symptôme devraient bien tolérer les IRL. La relaxation des vaisseaux sanguins associée à la chaleur est à peu près la même que celle d'une promenade rapide. Tous les symptômes actifs comme la douleur thoracique ou l'essoufflement qui obligent une personne à éviter les exercices modérés seraient également une raison d'éviter une cuve thermale ou un sauna.

Lorsque vous utilisez la chaleur IRL, le débit sanguin s'élève de la normale de cinq à sept litres la minute jusqu'à 13 litres la minute, avec une augmentation du rythme cardiaque de 25 battements de cœur ou plus par minute. Étant donné que les rayons à infrarouge pénètrent le corps au-delà de 1 ½ pouce, il y a un profond effet chauffant dans les tissus musculaires et les organes internes. Le corps répond à cette chaleur avec une augmentation hypothalamique du volume et du rythme cardiaques, entraînant une stimulation cardiaque bénéfique, un entraînement cardiovasculaire recherché ainsi qu'un effet de conditionnement. La recherche médicale a confirmé que l'utilisation des IRL sur tout le corps procure un entraînement cardiovasculaire lorsque le corps essaie de se refroidir.



Lit SOQI avec les dômes à infrarouge lointain et la Chi Machine

Pour avoir plus d'informations ou essayer les appareils Spa Santé de la compagnie HTE Canada, veuillez communiquer avec **Lise Solange Pelletier** au **450.565.6353** ou par courriel à [info@relaxation-sante.com](mailto:info@relaxation-sante.com).

Sites Internet : <http://relaxation-sante.com>      <http://hteamericas.com>