

Les bienfaits du sauna infrarouge

25 février 2014

Saunas infrarouges : Une manière facile de perdre du poids, de réduire la tension artérielle, de se détoxifier, et d'améliorer la fonction cérébrale.

(Sources : [Dr. Mark Hyman](#) et [Sylvie Rousseau ND.A.](#))

Les progrès scientifiques prouvent qu'une méthode simple de purification du corps, utilisée depuis des siècles par les Amérindiens, a des effets positifs considérables sur la santé et peut vous aider à perdre du poids, réduire la pression artérielle, réduire l'inflammation, améliorer la détoxification et diminuer les douleurs articulaires. Il s'agit de la thérapie par la chaleur, et surtout des saunas infrarouges.

La thérapie par la chaleur reste largement sous-utilisée en médecine. Cependant, de plus en plus de monde cherchent des moyens non-invasifs et naturels de se soigner par soi-même et de perdre du poids. C'est une bonne chose ! Comme nous le verrons dans un instant, la science confirme que l'utilisation de la chaleur est une modalité de traitement pour de très nombreuses maladies.

Les saunas infrarouges en particulier offrent une intéressante et puissante opportunité de profiter des dernières avancées de la thérapie par la chaleur. Ces saunas, qu'on peut installer chez soi, utilisent la lumière infrarouge plutôt que la chaleur classique pour élever la température du corps. La différence est importante parce que les saunas infrarouges peuvent augmenter votre température corporelle de 2-3 degrés, ce qui suffit à améliorer les résultats de santé des saunas traditionnels. La plupart des saunas infrarouges sur le marché n'émettent que des rayons infrarouges lointains. Cependant, nous assistons à un nouveau développement dans le domaine, avec le spectre infrarouge entier. Ce sont des saunas qui apportent tous les bénéfices de santé des infrarouges lointains, moyens et proches.

Au cours de la dernière décennie, la science a finalement redécouvert ce que les sociétés anciennes savaient depuis des millénaires sur l'utilisation de la thérapie par la chaleur. Les nouvelles preuves des avantages d'une utilisation régulière des saunas sont impressionnantes.

Les saunas infrarouges vous aident à perdre du poids. Dans une étude de deux semaines sur vingt-cinq adultes obèses, le poids corporel et de graisse corporelle ont été réduits par des traitements quotidiens de 15 minutes. Fait intéressant, les chercheurs de l'étude indiquent qu'un patient obèse qui ne pouvait pas faire d'exercice physique à cause d'une arthrite du genou avait perdu 17,5 kg, et a vu sa graisse corporelle passer de 46 à 35 pour cent après 10 semaines de thérapie par le sauna. (i)

Les saunas infrarouges améliorent la détoxification. Comme vous le savez, nous vivons dans un océan de toxines. Heureusement, nous pouvons prendre des mesures pour éliminer plus efficacement ces toxines, et l'utilisation des saunas est la méthode la plus puissante. **L'Agence de Protection de l'Environnement a montré que la thérapie par le sauna augmente l'excrétion des métaux lourds (plomb, mercure, cadmium) et les produits chimiques liposolubles comme les PCB, les PBB et les HCB. En fait, les toxines stockées dans la graisse peuvent vous empêcher de perdre du poids efficacement.** J'ai vu cela maintes et maintes fois dans ma pratique : les gens font tout pour perdre du poids et retrouver la santé, mais ils ne peuvent pas réellement guérir avant d'avoir éliminé les toxines de leur corps.

Les saunas infrarouges réduisent la pression artérielle. Plusieurs études ont montré que la thérapie par le sauna infrarouge réduit considérablement la tension artérielle. Dans une étude réalisée par l'Université du Missouri, à Kansas City, les sujets utilisaient soit un sauna infrarouge, soit un sauna

traditionnel. La pression artérielle systolique est passée d'une moyenne de 130,5 à 124 chez ceux qui suivaient un traitement par sauna infrarouge. Ceux qui étaient traités dans un sauna traditionnel n'ont eu aucune amélioration statistique de la pression artérielle. (ii)

Les saunas infrarouges réduisent les complications et améliorent la fonction cardiaque chez les patients souffrant de maladies cardiaques. En plus de réduire la pression artérielle, les saunas infrarouges améliorent également la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), un des principaux indicateurs de la santé du cœur. Normalement, il y a une variabilité subtile entre deux battements. Plus il y a de variabilité dans le rythme des battements, plus votre cœur et votre système nerveux sont en bonne santé. Moins la variabilité est grande, moins le rythme cardiaque est sain. Quand le système nerveux autonome est dans un mode de stress chronique, le rythme cardiaque est moins variable. Les saunas infrarouges détendent le corps et l'esprit, réduisent la stimulation du système nerveux autonome, et donc améliorent la VRC.

Les saunas infrarouges améliorent le fonctionnement du cerveau. Comme je l'ai souligné dans *The Ultra Mind Solution*, la santé et la résilience de la fonction cérébrale sont directement liées à la complexité et à la variabilité de la fréquence cardiaque. Ce qui est bon pour le cœur est bon pour votre cerveau. Et comme les saunas infrarouges augmentent la variabilité et la santé de votre système nerveux, cela signifie qu'ils sont un excellent moyen d'améliorer la fonction cérébrale. Fait intéressant, **une étude a également montré que les saunas infrarouges peuvent réellement améliorer le fonctionnement des neurones endommagées par des toxines. C'est sans parler des effets relaxants susmentionnés, du meilleur fonctionnement du système nerveux autonome, et du sentiment de paix et de bien-être quand vous prenez régulièrement des saunas.**

En plus de ces avantages, les saunas infrarouges améliorent aussi la glycémie, réduisent les douleurs articulaires, améliorent votre peau, et plus encore. C'est un traitement que je recommande fortement et que je prescris souvent à mes patients. Je vous suggère également d'envisager une thérapie régulière par sauna.

Pour un sauna infrarouge, suivez les consignes suivantes :

- Trouvez un sauna près de chez vous.
- Commencez doucement, par séances de 5 à 10 minutes.
- Augmentez jusqu'à 40 minutes, entrecoupées par des périodes de refroidissement.
- Restez bien hydraté pendant les séances – prenez une bouteille d'eau (en verre) avec vous.
- Prenez un bon supplément multi-minéral en parallèle des séances de sauna (si ce n'est pas déjà le cas) pour remplacer les minéraux perdus par la transpiration.
- Lavez-vous bien avec du savon pour éliminer les toxines de votre peau.

Que ce soit pour le surpoids, les maladies chroniques, le stress permanent, ou simplement pour optimiser votre corps et protéger votre santé sur le long terme, les saunas infrarouges sont une excellente solution.

Mark Hyman, MD

<https://soinenergie.wordpress.com/2014/02/25/les-bienfaits-du-sauna-infrarouge-article-du-dr-hyman/>