



# Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



## Historique :

Début des années soixante, il fut procédé au Japon à un examen médical pour savoir comment le rayonnement infrarouge agit sur le corps humain. Tout comme une partie de la lumière du soleil à un effet énergétique et thérapeutique, il semblait que le rayonnement infrarouge électromagnétique d'une longueur d'onde longue ait aussi une influence positive sur des syndromes divers. Une équipe de docteurs et scientifiques a réussi à développer un système de rayonnement avec les mêmes effets, utilisable par n'importe qui, sans aucun risque. Bien que ces rayonneurs ne produisent pas de chaleur directe, l'action en profondeur garantit une forte transpiration et un sentiment de chaleur profonde, intérieure. A l'heure actuelle, cette technologie est toujours appliquée pour guérir des brûlures ou pour traiter des patients d'affections divergentes comme des affections cutanées et même des dépressions ou le syndrome de fatigue chronique (SFC). Les cabines **Sauna Yoda** font usage de ces éléments radiants et relie la caractéristique relaxante de la chaleur à l'effet thérapeutique de l'action infrarouge profonde.

## Sécurité :

Il nous est souvent posé la question de savoir si le rayonnement infrarouge est sans danger. Le mot 'rayonnement' fait en effet penser à la radioactivité ou aux rayons UV occasionnant notamment des brûlures par soleil. Nous pouvons vous rassurer complètement. Le rayonnement dans nos cabines ne présente aucun danger. Les cabines infrarouges Sauna Yoda sont uniquement équipées d'éléments rayonnants qui ont été développés, il y a plus de 35 ans par des scientifiques et médecins japonais et qui, entre-temps, ont prouvé pleinement leur sécurité, efficacité et durabilité à travers le monde. Chaque cabine est méticuleusement équipée de pièces qui ont été amplement testées par le corps médical et qui répondent aux normes de sécurité et aux prescriptions sanitaires les plus sévères.

- **Un système carbone producteur d'infrarouges similaires à ceux du soleil**

Les infrarouges sont la bande de lumière invisible à l'œil nu que nous percevons comme de la chaleur. Le soleil produit la majeure partie de son énergie dans le segment infrarouge de son spectre. Les infrarouges produits par les résistances électriques en carbone de nos saunas sont de la même nature. Ces rayons infrarouges sont dits "lointains" car ils correspondent à une longueur d'onde de 3 microns à 1 mm. Ces longueurs d'ondes sont les plus efficaces pour réchauffer le corps et sont celles qui pénètrent le plus profondément dans l'épiderme, produisant ainsi un effet optimal.

Ces rayons infrarouges sont bien entendus sans danger pour votre corps. Ce sont les ultraviolets (U.V.) qui sont déconseillés pour la peau.



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



- **Une répartition idéale des zones chauffantes**

Nos saunas ont été conçus de façon à ce que vous soyez toujours idéalement placé au centre de la zone de chaleur. Notre sauna 1 place est déjà pourvu de 3 résistances infrarouges ; le sauna 3 places n'en possède pas moins de 6 ! Autre avantage de cette répartition, vous pouvez aisément cibler les zones de votre corps à soulager en les rapprochant simplement d'une source de chaleur.

- **Une température plus basse et plus agréable que dans un sauna traditionnel**

Dans nos saunas, l'énergie infrarouge chauffe directement votre corps et non pas l'air ambiant comme un sauna traditionnel. La température utile est alors significativement plus basse : réglable de 18 à 60°C, à comparer avec les 80 à 100°C d'un sauna traditionnel. Pour une efficacité similaire, vous n'aurez pas cette sensation d'étouffement due à l'air surchauffé et votre circulation sanguine ne sera pas altérée comme dans un sauna traditionnel. Cette technologie est idéale pour les personnes qui supportent mal les hautes chaleurs. De plus, vous pouvez à tout moment apporter de l'air frais à l'atmosphère en ouvrant simplement la porte sans pour autant perturber l'effet de la chaleur infrarouge.

- **De meilleurs effets sur le corps qu'un sauna traditionnel**

La plus grande différence qu'il existe entre le sauna traditionnel et la cabine à infrarouges réside dans la manière dont la température du corps est élevée. Dans un sauna classique, l'air ambiant est chauffé entre 80°C et 100°C au moyen d'un poêle muni de pierres chaudes. Pour pouvoir supporter cette chaleur étouffante, nous faisons évaporer de l'eau sur ces mêmes pierres. En réaction thermique, le corps se met en état de sudation ce qui lui permet de faire baisser sa température intérieure et par voie de conséquence, éliminer par ce procédé quelques toxines.

Dans une cabine à infrarouges, ce sont les rayons à infrarouges qui agissent directement sur les cellules du corps. Sa température monte rapidement tout comme celle de la cabine mais il suffira de programmer la température entre 45° et 60°. Ainsi, nous sommes dans une atmosphère très agréable, plus sèche et notre organisme est beaucoup moins agressé. La transpiration s'effectue de manière plus efficace et permet une élimination des toxines beaucoup plus conséquente. De ce fait, il en suit de nombreux bienfaits pour notre corps et bien sûr notre esprit se détend tout autant. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser la porte de la cabine ouverte sans perdre les bénéfices des radiants infrarouges. Cette technologie, plus équilibrante pour notre organisme est également accessible aux personnes âgées ou celles souffrant de troubles circulatoires et respiratoires ; qui ne pourraient pas profiter de la méthode classique.



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



Avec le procédé infrarouge, vous transpirez abondamment, votre corps est en activité, tout en vous relaxant.

Les rayons infrarouges pénètrent plus profondément dans le corps que la chaleur humide d'un sauna traditionnel. La chaleur produite déclenche toute une série de réactions bienfaites. Elle stimule en effet de façon plus efficace les muscles et l'organisme et provoque une abondante sudation.

De plus, dans un sauna traditionnel, la transpiration se compose à 97% d'eau. Ici, la chaleur évacue 80% d'eau, mais surtout 20% de graisse et toxines.

- **Économe en énergie**

La faible consommation d'énergie des éléments en carbone réduit considérablement le coût d'utilisation. Si l'on tient compte d'une puissance moyenne de 2000 W, la consommation d'énergie d'une cabine à infrarouges Sauna Yoda atteint approximativement le coût de 0,20 € par séance de 30 minutes. Les éléments en carbone ont en outre une très grande longévité. Il ne faut pas oublier également qu'on n'utilise pas tout le temps un sauna à pleine puissance. Les cabines à infrarouges **Sauna Yoda** sont faciles à installer et prennent très peu de place. Il ne faut prévoir aucune installation spéciale, telle qu'une aération, ce qui vous permet de placer la cabine où vous l'entendez : dans la salle de bain, la chambre à coucher, la cave, le grenier ou le garage. La seule chose dont il faille disposer, c'est une prise de 220 V.

Lorsque vous utilisez votre sauna infrarouge, c'est uniquement l'appareil et non l'air qui doit être préchauffé comme dans un sauna traditionnel. C'est donc un système particulièrement efficace et économe en énergie. Votre sauna infrarouge ne consommera pas plus d'électricité qu'un appareil électroménager classique (type radiateur (2000W)).

- **Température idéale en moins de 10 minutes**

Nos saunas infrarouges ont la particularité d'une mise en température extrêmement rapide. Moins de 10 minutes vous seront nécessaires pour atteindre la température idéale. Avec le panneau de contrôle numérique externe, programmez simplement la température et la durée de votre séance, l'électronique s'occupe du reste !

- **Sécurité maximale pour une utilisation sans risque**

Nos saunas infrarouges sont entièrement électriques. Ce sont les résistances carbonées infrarouges qui procurent la chaleur. Il n'y a donc pas de manipulation de pierres brûlantes comme dans un sauna traditionnel.

- **Pas de transformation de votre habitation**

La finition de chaque cabine **Sauna Yoda** consiste, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, en pin de Russie de qualité supérieure. À l'extérieur, il n'y a aucun panneau de commande disgracieux,



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



ce qui confère à l'ensemble une allure de meuble de style, qui trouve sa place dans tous les intérieurs. La chaleur infrarouge étant tout à fait sèche, il ne faut prévoir aucune évacuation d'air humide. Sa faible puissance permet d'introduire la prise électrique de la cabine dans une prise ordinaire sans que la facture d'électricité n'augmente spectaculairement.

Pour mettre en service et utiliser nos saunas infrarouges, une simple prise électrique suffit. Contrairement à un sauna traditionnel, il n'est pas utile de prévoir de ventilation ou d'aération car il n'y a pas d'humidité produite.



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



### **Une séance de sauna : relaxation, remise en forme et bienfaits pour le corps chez vous, au quotidien.**

Connu depuis plus de 2 000 ans, le sauna vous apportera au quotidien un grand nombre de bienfaits dans les domaines de la beauté, de la santé et de la forme :

#### **Perte de poids**

L'action conjuguée de la chaleur et de la sudation permet le brûlage et l'évacuation en profondeur des graisses accumulées et donc de perdre du poids.

Ainsi, il est prouvé que l'utilisation régulière d'un sauna infrarouge favorise les dépenses de l'organisme pour une valeur de 580 kilocalories par litre de sueur excrété. Auxquelles on peut ajouter quelques 100 kilocalories supplémentaires par la déperdition d'énergie due au bain froid suivant le sauna. Au total, une séance régulière de sauna permet de perdre de 600 à 700 kilocalories sans effets néfastes pour le corps.

On considère généralement qu'une séance de 30 min de sauna équivaut à une séance de jogging !

Pour comparaison : en faisant du jogging pendant trente minutes, une personne d'un poids de 75 kg brûle environ 298 calories. C'est donc le moyen idéal de perdre quelques kilos superflus et en même temps d'améliorer la condition physique générale.

#### **Purification de la peau**

Nous ne vivons malheureusement pas dans un environnement sans pollution. L'émission de la circulation motorisée, de l'industrie lourde et des centrales génératrices d'énergie cause de grandes concentrations de dioxyde d'azote, de benzène et de nombreuses autres substances nocives. Bien que nous n'y prêtions jamais attention, ces toxines s'accumulent dans notre corps au cours de notre vie. De plus en plus de scientifiques et médecins sont d'accord sur le fait que beaucoup de syndromes sont liés à une intoxication de plusieurs années. Il s'agit donc de détoxifier notre corps. Mais comment ? Nous avons beau prêter attention à une bonne nutrition ou boire suffisamment d'eau, nous ne pouvons aucunement arrêter de respirer. L'ingestion de toxines semble donc inévitable. Grâce à l'effet en profondeur des rayons infrarouges de longueur d'onde longue, l'irrigation sanguine de la peau s'améliore considérablement. Les cellules adipeuses sous-cutanées (adipocytes) fondent littéralement en raison de la transpiration intense. Ce processus pourvoit également au nettoyage approfondi de la peau. Outre la détoxification générale, l'utilisation répétée de la cabine infrarouge Sauna Yoda rendra votre peau plus saine, plus souple et lui donnera une apparence plus jeune.



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



Les centres de beauté utilisent la cabine infrarouge pour le nettoyage en profondeur des pores et pour éviter que les canaux sébacés ne s'obstruent. Les toxines sont éliminées de la peau, tant en surface qu'en profondeur. On observe une nette amélioration de l'acné, de l'eczéma, de la cellulite, du psoriasis et d'autres affections de la peau à la suite d'une utilisation régulière de la cabine infrarouge.

Une séance de sauna, en vous faisant transpirer abondamment, permet de lutter contre les problèmes de peau. En effet, l'action de la chaleur entraîne une ouverture maximale des pores de la peau qui seront débarrassés de leurs impuretés par l'eau rejetée pendant la sudation. Cette action est encore favorisée par la chaleur infrarouge qui pénètre plus en profondeur. Le sauna est ainsi conseillé pour l'amélioration de l'aspect de la peau en général et plus particulièrement pour le traitement de problèmes cutanés tels que l'acné, l'eczéma, le psoriasis ...

### **Amélioration de la circulation sanguine et des systèmes immunitaires**

Pendant une séance de sauna, votre corps doit faire face à une forte chaleur. Pour y répondre, il accroît le rythme cardiaque et accélère la circulation du sang. Ce phénomène permet une meilleure circulation sanguine, facteur essentiel dans la lutte contre les problèmes cardiovasculaires liés à l'embonpoint.

La pratique régulière du sauna favorise de plus la résistance du métabolisme en l'accroissant. Il est ainsi prouvé que le sauna est efficace pour la prévention et le traitement des rhumes et de la grippe, des irritations de la gorge, des saignements du nez, des otites séreuses et répétitives, etc.

Enfin, grâce au ionisateur/diffuseur d'huiles essentielles, vous pourrez ressentir les bienfaits de l'aromathérapie. Un peu d'arôme d'eucalyptus, par exemple, vous aidera à lutter contre les sinus irrités et calmera la toux.

### **Élimination des impuretés**

Les substances toxiques difficiles à expulser se retrouvent entre autres dans les poumons et le foie, mais aussi dans les tissus adipeux sous-cutanés. La transpiration est la façon par excellence d'éliminer les accumulations de substances toxiques. Mais même en pratiquant le sport de façon intensive, c'est principalement de l'eau et des sels qui se sécrètent et uniquement dans une petite mesure des graisses, porteurs des substances toxiques. C'est dans ce domaine que l'invention de la technologie infrarouge de longueur d'onde longue a réalisé une vraie percée.

Lors de l'analyse de la transpiration de sujets d'expérience utilisant une cabine infrarouge, on ne trouve pas que de l'eau et du sel, mais aussi des substances toxiques et des métaux



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



lourds comme du mercure et du plomb. Il est évident que des substances pareilles ont une influence néfaste sur notre santé. Une utilisation régulière des cabines infrarouges Sauna Yoda garantit une élimination efficace de ces substances toxiques et contribue à une meilleure santé et plus de vitalité.

Lors de l'utilisation d'un sauna aux infrarouges, la transpiration produite est issue de glandes particulières appelées "sébacées" et "apocrines". Cette sudation est essentiellement composée de graisse, de cholestérol, d'acide gras, d'acide lactique, de graisses de tissus sous-cutanés, d'oxygène actif, voire de traces de métaux lourds emmagasinés par le corps. Éliminer cette "mauvaise sueur" vous permettra donc de débarrasser votre corps d'impuretés nocives.

### Réduction du stress et de la tension nerveuse

Par ses actions une séance de sauna apporte une véritable relaxation. C'est l'endroit idéal pour oublier stress et tension nerveuse accumulés pendant la journée. Une séance régulière le soir vous permettra de mieux vous endormir et de passer une nuit réparatrice.

### Réduction des douleurs musculaires et articulaires

Une séance de sauna, en augmentant la production d'endorphine, réduit les douleurs musculaires et articulaires consécutives au sport. Les inflammations des muscles et les oedèmes sont sensiblement calmés par la chaleur qui facilite l'écoulement de la lymphe. Le réchauffement des fibres musculaires réduit les spasmes des muscles. De la même façon, le sauna permet de diminuer la rigidité des articulations, soulageant ainsi rhumatismes et arthrites.

La répartition idéale des résistances carbones infrarouges dans nos saunas vous permettra de cibler au mieux l'action bénéfique de la chaleur. Rapprocher les zones de votre corps à soulager des résistances chauffantes pour cibler l'action réparatrice du sauna.

### Élimination des toxines de l'effort

La fatigue ressentie après l'effort ou à la fin d'une journée active est due à l'accumulation de toxines dans la lymphe et le sang. La chaleur produite pendant une séance de sauna relâche les muscles et élimine l'acide lactique. En effet, la sueur contient toutes les catégories de déchets organiques produits pendant l'effort. Par la sudation, votre corps éliminera donc ces poisons. Vous chasserez ainsi la fatigue ressentie.

### Récupération après le sport et préparation sportive



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



En réduisant les douleurs musculaires et articulaires et en éliminant les toxines de l'effort, une séance de sauna est idéale pour récupérer après le sport. Elle apporte en effet la détente nécessaire des muscles et des ligaments sollicités.

Le sauna est aussi idéal pour la préparation sportive. Il permet tout d'abord de diminuer le temps de récupération, facilitant ainsi l'entraînement suivant. Une séance de sauna avant la pratique sportive permet aussi de chauffer les muscles, évitant ainsi les douleurs articulaires et ligamentaires, les contractures et claquages musculaires. Enfin, la chaleur favorise la circulation sanguine, augmentant ainsi le taux d'oxygène dans le sang, ce qui est idéal pour une préparation à l'effort musculaire intense et au conditionnement cardiovasculaire.



## Conseils pour le déroulement d'une séance de sauna

### 1. Préparation de la séance

Commencez par régler votre sauna : réglez la température souhaitée (entre 40 et 60°C) et le temps de la séance (de 8 à 30 min suivant la température, vos objectifs et votre habitude à la chaleur). Le temps de préchauffage de nos saunas ne dépasse pas 10 minutes.

### 2. Préparation du corps

Il est conseillé de prendre une douche tiède ou chaude avant une séance de sauna, pour l'hygiène mais aussi pour réchauffer le corps. De plus, cela augmentera la sudation durant la séance. Séchez vous bien pour empêcher le corps de se refroidir mais aussi pour ne pas retarder le processus de sudation dans le sauna. Hydratez vous bien avant la séance, en buvant de préférence de l'eau minérale.

### 3. Bonnes attitudes dans le sauna

Le sauna se pratique nu ou simplement muni d'une serviette, tout d'abord pour l'hygiène, mais aussi pour ne pas gêner la sudation et faciliter la circulation. Installez vous confortablement, de préférence en position assise, puisque la chaleur infrarouge se répand horizontalement. L'effet sera optimal si le corps est uniformément chauffé par toutes les résistances infrarouges.

### 4. Régulation de la température et de la sudation

Vous commencerez à transpirer très rapidement. S'il vous semble que la température choisie est trop élevée, réglez-la avec le panneau de contrôle ou ouvrez légèrement la porte. Veillez tout de même à ne pas descendre sous les 40°C. C'est tout d'abord la partie supérieure du corps qui transpire. Lorsque la sueur s'écoule en perle sur le corps, il est temps de sortir du sauna.

### 5. Régénération du corps

Après la séance de sauna, prenez une douche tiède, ou mieux froide. Une température d'eau de 17°C est idéale. Vous éliminerez ainsi la sueur et refroidirez votre peau. Reposez vous ensuite une dizaine de minutes pour que le corps rétablisse ses fonctions. Pensez à vous couvrir, par exemple d'un peignoir, pour ne pas trop vous refroidir pendant ce repos. Pensez enfin à bien vous réhydrater en buvant de l'eau.

Idéalement, une séance de sauna doit répéter 3 fois ce cycle :

Douche chaude + sauna + douche fraîche + repos.



## Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



### Aspects technique :

En fonction des fins visées, on utilise plusieurs types de rayonnement infrarouge dans le monde médical et dans le monde des soins professionnels de la peau. En général, on peut affirmer que le spectre infrarouge est divisé en des rayons de longueur d'onde courte (IR-A), de longueur d'onde moyenne (IR-B) et de longueur d'onde longue (IR-C). Les longueurs d'onde courtes donnent de la lumière visible et répandent de la chaleur qui se fait sentir directement, comme un radiateur électrique. Les longueurs d'onde longues sont tout à fait invisibles et ne produisent de la chaleur qu'en entrant en contact avec, par exemple, notre corps. Dans les cabines infrarouges Sauna Yoda, il est fait usage de rayonneurs à résistance carbone. Tout comme les autres types de rayonneurs infrarouges (QR, Robax, Incoloy) elles transmettent une collection de rayons A, B et C, mais l'émission de l'infrarouge bénéfique C est la plus élevée. Ce rayonnement électromagnétique ne chauffe que faiblement l'air dans la cabine, mais pourvoit à une sensation de chaleur relaxante et à une stimulation générale de nos tissus et cellules sous-cutanés.

Compte tenu de vos applications et questions spécifiques, nous sommes entièrement à votre disposition.



# Les cabines infrarouges Sauna Yoda

*Goutez à une expérience unique*



## Questions / réponse

**Quelle est la différence entre un sauna finnois traditionnel et une cabine infrarouge Sauna Yoda ?**

Dans un sauna traditionnel, un four génère des températures de 80 à 100°C, souvent combinées avec de l'humidité. Ici, le corps est chauffé à l'aide d'induction de l'air ambiant chaud. Dans un sauna, la transpiration comprend principalement de l'eau. Le séjour au sauna dure à peu près une demi-heure, alterné avec des douches froides. Les rayonneurs produisent dans la cabine infrarouge une chaleur en profondeur qui sort pour ainsi dire du corps, ce dans un espace aéré avec une température sèche agréable montant progressivement jusqu'à 60°C au maximum. Le grand avantage de la cabine infrarouge est la détoxification efficace. Outre de l'eau, la transpiration contient aussi de la graisse, du cholestérol et toutes sortes de substances toxiques. Les cabines infrarouges **Sauna Yoda** sont compactes, faciles à monter et leur faible puissance et consommation permettent de les brancher sur le réseau d'énergie électrique normal (aucun besoin de faire appel à un électricien pour le montage et le branchement électrique du sauna).

**Combien de temps une session infrarouge dure-t-elle?**

Un bain infrarouge moyen prend 20 à 30 minutes. Déjà après une dizaine de minutes, la plupart des gens commencent à transpirer fortement, à peu près trois fois plus que dans un sauna traditionnel. Il faut prendre ensuite une douche tiède et ingérer un verre de jus de fruits frais ou d'un verre d'eau minérale pour compenser la perte de minéraux.

**Combien de fois par semaine puis-je utiliser la cabine infrarouge?**

En principe, il n'y a pas de limite, mais pour que cela reste agréable et afin de pouvoir jouir des effets bénéfiques entraînés par la détoxification, il est conseillé d'utiliser la cabine deux à trois fois par semaine.

**Quel est le secret de l'efficacité des cabines infrarouges Sauna Yoda?**

La combinaison de la chaleur relaxante et de la détoxification résulte en un soulagement considérable de nombre d'affections. Les effets en profondeur des rayons infrarouges de longueur d'onde longue stimulent les processus métaboliques, accélèrent le processus de guérison et augmentent la résistance générale. Le corps rajeunit et se renforce pour ainsi dire quelque peu lors de chaque session infrarouge.

**Où puis-je placer la cabine ?**

La finition de chaque cabine **Sauna Yoda** consiste, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, en pin de russie de qualité supérieure. A l'extérieur, il n'y a aucun panneau de commande disgracieux, ce qui confère à l'ensemble une allure de meuble de style, qui trouve sa place dans tous les intérieurs. La chaleur infrarouge étant tout à fait sèche, il ne faut prévoir aucune évacuation d'air humide. Sa faible puissance permet d'introduire la fiche de la cabine dans la prise ordinaire sans que la facture d'électricité n'augmente spectaculairement.

## **Pourquoi les cabines infrarouges Sauna Yoda sont-elles fabriquées en Pin de Russie ?**

Le Pin utilisé provient du cœur de l'arbre et est donc totalement inerte. De plus, ce bois a une poussée très lente, lui permettant de se constituer une très haute densité. Le Pin ne résiste comme aucune autre espèce de bois aux fluctuations de température et d'humidité. Même après un usage de plusieurs années, le Pin ne se déforme, ne se fend ou fendille pas. En plus, l'odeur agréable du Pin possède des propriétés désinfectantes et expectorantes. Des recherches ont montré que le bois de cèdre à fibres courtes, sans résine est l'espèce de bois par excellence pour réfléchir les rayons infrarouges de façon optimale et égale à l'intérieur de la cabine.

## **Quel est l'entretien que nécessite une cabine infrarouge ?**

Du point de vue technique toutes les cabines **Sauna Yoda** ne nécessitent aucun entretien particulier. Les éléments de rayonnement carbone garantissent un fonctionnement efficace pendant de nombreuses années et ne doivent pas être remplacés. Toutefois, il faut régulièrement nettoyer l'intérieur de la cabine à l'aide d'une éponge humide pour enlever les cercles laissés par la transpiration.

## **Y-a-t-il des cas où il faut éviter l'utilisation de la cabine ?**

Bien qu'il n'y ait aucun danger, il est conseillé de consulter un médecin si votre santé introduit le doute concernant l'utilisation d'une cabine infrarouge. L'utilisation de la cabine est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes sous l'influence forte de médicaments ou en cas de myosites graves.

## **Une cabine infrarouge, peut-elle contribuer à perdre du poids ?**

Oui. Par l'évacuation effective de graisses dans une cabine infrarouge, la combustion de calories est stimulée considérablement. Des recherches ont montré qu'une session d'une demi-heure permet de brûler jusqu'à 700 calories. En fait, le corps est très actif lors de la session infrarouge parce qu'il réagit à la poussée de chaleur générée artificiellement. Une forte réaction de transpiration s'en suit, ainsi que la stimulation du cœur et des vaisseaux sanguins, ce qui constitue une forme passive d'entraînement du corps.

## **Est-il difficile d'installer une cabine infrarouge Sauna Yoda ?**

Pas du tout. Tant les cabines en deux parties que les cabines en panneaux se montent aisément (voir la rubrique montage ci-avant). Le système permet de les déplacer ou déménager facilement sans qu'il y ait besoin de casser ou d'abîmer. L'ensemble peut être transporté en pièces détachées. Toutefois, il faut être prudent parce que le Pin, l'espèce de bois dont la cabine entière est composée, est doux et donc susceptible de rayures et de bosses.

## **Bienfaits de l'infrathérapie**

L'infrathérapie fut découverte au Japon en 1965 par le Docteur Tadashi Ishikawa. Longtemps préservée comme la chasse gardée des milieux hospitaliers et médicaux, 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.

Très répandue sur les autres continents, l'infrathérapie est parfois mal connue de ce côté-ci de l'Atlantique. Idéal pour ceux qui supportent mal la chaleur, le sauna infrarouge thérapeutique **Sauna Yoda** 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 en profondeur, le réchauffement se produit au cœur du tissu musculaire provoquant ainsi une sudation importante, jusqu'à trois fois supérieure aux saunas traditionnels.

L'énergie radiante du sauna **Sauna Yoda** travaille par fréquence de résonance sur la membrane cellulaire elle-même, vous procurant une détoxification en profondeur. Sa température se maintient généralement entre 120°F et 160°F ou 50°C et 60°C, contrairement aux saunas conventionnels à vapeur dont les pointes de chaleur peuvent atteindre les 220°F ou 105°C.

Les effets sur la santé de ce puissant outil de détoxification 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.

**Sauna Yoda** 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 de l'infrathérapie sont le produit moderne d'un riche passé d'expériences thérapeutiques entre autres à la célèbre clinique Mayo où des médecins ont pu démontrer la valeur thérapeutique et sécuritaire du sauna infrarouge. Ces bienfaits représentent une véritable révolution pour la détoxification du corps humain quotidiennement agressé par des milliers d'agents polluants.

Le sauna infrarouge accomplit ce qu'aucune médication et chirurgie n'a pu réussir vu qu'il aide le corps à éliminer par la sudation toutes les toxines et éléments pathogènes se trouvant emprisonnés à l'intérieur des cellules. En plus, toute la famille peut utiliser en toute sécurité le sauna infrarouge. La sudation est la seule façon éprouvée d'éliminer les substances chimiques et toute autre matière étrangère au corps. Rien d'autre ne fonctionne d'une manière aussi puissante.

Une des caractéristiques de la lumière infrarouge est son habileté à pénétrer aisément le tissu humain de la peau. Lorsque cela se produit, une résonance naturelle qui possède de nombreuses propriétés bénéfiques est créée. Nous pouvons être exposés à la chaleur infrarouge pendant des heures sans que notre peau ne soit jamais brûlée. La chaleur infrarouge est tout à fait sécuritaire pour la santé et tout ce qui est vivant sur Terre.

C'est seulement lorsque la peau fonctionne normalement qu'elle peut accomplir la plus importante de toutes ses fonctions, soit la sudation. C'est par la sudation que nous éliminons les toxines et que nous rajeunissons notre peau et tout notre corps. Le sauna infrarouge

**Sauna Yoda** est donc l'appareil anti-vieillessement par excellence nullement égalé. Une belle peau et des cheveux en santé sont le miroir d'un corps en santé.