



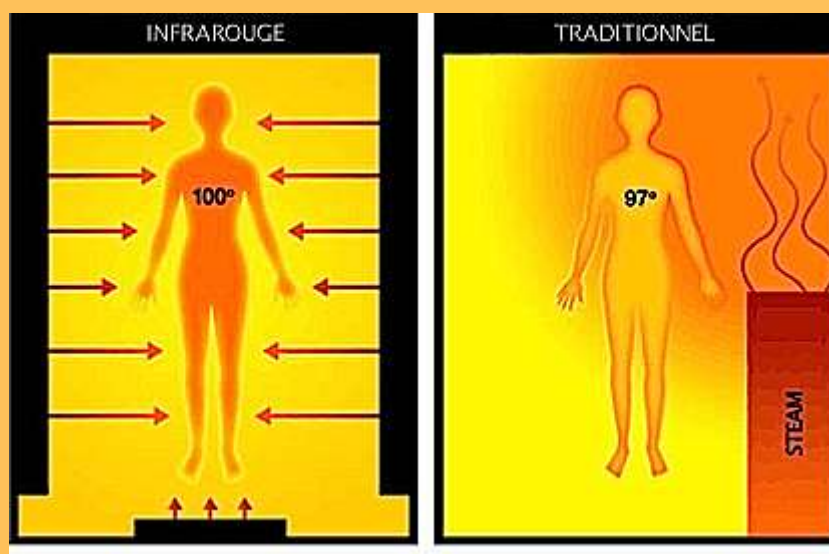
Les Vertus du sauna Infrarouge

Principe du sauna infrarouge

Dans la cabine, le poêle est remplacé par des éléments chauffants infrarouges installés à des endroits stratégiques. Ils agissent par rayonnement, à la manière du **Soleil**, mais sans **émission d'ultraviolets**. Alors que le sauna traditionnel chauffe l'**air**, ici 80 % du rayonnement thermique pénètrent en profondeur les tissus **cutanés** (sur 3 à 4 cm).

Les avantages du sauna infrarouge

La chaleur infrarouge provoquerait une sudation 3 à 6 fois plus importante qu'un sauna traditionnel. Grâce à cette forte **transpiration**, la peau respire mieux et son **irrigation** sanguine s'en trouve améliorée. Les muscles tendus, débarrassés de leurs toxines, s'assouplissent. La température ambiante, aux alentours de 40 °C, sollicite moins le cœur et s'avère plus supportable pour les personnes sensibles aux très grosses chaleurs. Les tenants de l'infrarouge s'appuient également sur la recherche médicale pour souligner son efficacité contre des maladies dermatologiques comme l'**eczéma**, le **psoriasis**, l'**urticaire**...



Une cabine infrarouge bien conçue diffuse sa chaleur uniformément. Par nature, un sauna traditionnel se caractérise par des différences de température importantes du sol au plafond. Valeurs indiquées en degrés fahrenheit équivalentes à 38 et 36 °C.