

ETUDE SUR LE RAYONNEMENT INFRAROUGE

L'utilisation de chaleur Infrarouge pour produire le conditionnement cardio-vasculaire

Le 7 août 1981 le Journal de l'Association Médicale américaine (JAMA) contenait un article sur un sujet que tout le monde connaît aujourd'hui: beaucoup de gens qui aiment faire leur jogging cherchent à améliorer leur système cardio-vasculaire en même temps que développer leurs muscles. Ce que l'on sait moins, c'est que l'article rapportait aussi que « l'utilisation régulière d'un sauna peut causer une tension similaire sur le système cardio-vasculaire, et peut être aussi efficace pour entraîner le système cardio-vasculaire et brûler des calories qu'un exercice régulier.

Il a été prouvé que le sauna pouvait être utilisé par les gens en fauteuils roulants, par ceux qui ne peuvent s'exercer autrement et par ceux qui sont dans l'incapacité de suivre un programme d'entraînement pour le système cardio-vasculaire. Il permet aussi une plus grande diversité dans les programmes d'entraînement.

Le flux sanguin durant l'hyperthermie peut s'élever jusqu'à 13 litres par minute au lieu de 5 à 7 litres par minute au repos.

La profonde pénétration des rayons infrarouges (jusqu'à 4 cm dans le corps), génère un échauffement conséquent au sein du muscle et des organes internes. Le corps répond à cette chaleur par une augmentation hypothalamique à la fois du volume et du rythme cardiaque. Grâce aux efforts bénéfiques du cœur, les résultats attendus de l'entraînement cardio-vasculaire sont atteints. La recherche médicale confirme que l'usage d'un sauna assure un entraînement cardio-vasculaire puisque le corps s'efforce de stabiliser sa température, ce qui induit une augmentation substantielle du rythme cardiaque, de sa production et la performance du métabolisme. Pour confirmer la validité de cet entraînement cardio-vasculaire, des recherches étendues par la NASA dans les années 1980 ont amené à la conclusion que cette stimulation infrarouge de la fonction cardio-vasculaire est le moyen idéal pour maintenir l'entraînement cardio-vasculaire chez les astronautes américains pendant les longs vols spatiaux.

En octobre 1990, l'Université de Californie Berkeley a rapporté dans sa lettre du bien être intitulée "**Chaleur infrarouge, consommation de calories et perte de poids**" que « les années 1980 étaient LA décennie qui a connu un gros impact des cours d'aérobic et d'entraînement d'endurance. Pourtant il y avait quelque chose d'élitiste dans la façon dont les exercices ont été prescrits : seules les séances d'aérobic violents étaient effectuées, **vous deviez élever votre rythme cardiaque à une valeur comprise entre X et Y, et le seul moyen pour y arriver était « brûler des calories »**. « Ces restrictions impliquaient que la plupart des élèves assidus devaient être relativement jeunes et de bonne constitution pour pouvoir débiter. Beaucoup d'Américains ont été influencés par ce phénomène de mode mais beaucoup ensuite ont du être relayés en marge. Comme nous l'avons déjà exprimé, les récentes recherches montrent que rien ne vous oblige à courir des marathons pour devenir minces, brûler seulement 1.000 calories par semaine suffit. N'importe quoi fera l'affaire, pourvu que ça brûle ces calories. »

Selon le Manuel de Guyton de la revue Physiologie Médicale, un gramme de sueur demande 0,586 kcal. La citation ci-dessus de JAMA poursuit en déclarant « une personne modérément entraînée peut facilement perdre 500 grammes dans un sauna en transpirant, consommant presque 300 kcal - l'équivalent d'un jogging sur une longueur de 3 à 5 km. Une personne dont le cœur est entraîné peut facilement perdre de 600 à 800 kcal sans aucun effet secondaire. Alors que

la perte d'eau peut être compensée par la réhydratation, les calories consommées ne le seront pas. » . Si le sauna à infrarouge aide à produire 2 à 3 fois plus de sueur qu'un sauna conventionnel, cela implique que l'augmentation de la consommation des calories est tout à fait impressionnante.

Supposons qu'une personne utilise un sauna durant 30 minutes, on peut alors procéder à des comparaisons intéressantes. 2 des exercices qui permettent de brûler le plus haut taux de calories sont le rameur et le marathon. Le rameur et le tapis de course réglé au plus haut niveau permettent de brûler près de 600 calories en 30 minutes. Un sauna infrarouge peut « juste légèrement » augmenter de 250 % l'efficacité en brûlant 900 à 2400 calories pendant ce même laps de temps. En une seule séance, la consommation d'énergie peut égaler celle observée lors d'un jogging traditionnel de 10 à 15 km.

La sauna infrarouge joue donc un rôle phare dans le contrôle de poids et l'entraînement cardio-vasculaire. Ceci est valable pour ceux qui ne s'exercent pas ou ceux qui ne peuvent pas s'exercer mais souhaitent un programme de maintien et un contrôle de leur poids efficace et le bénéfice d'un exercice régulier contribue à un tel programme.

L'histoire du Sauna et le Développement de la Technologie Infrarouge

Les Finlandais ont popularisé l'utilisation du sauna. Leurs anciennes cérémonies religieuses s'en servaient pour le bien-être mental, spirituel et physique. Ils y sont restés fidèles lorsqu'ils se sont déplacés entre 5.000 et 3.000 AV. J-C du nord-ouest du Tibet à leur nouvel emplacement en Finlande. Les indiens d'Amérique qui utilisaient des pavillons aménagés pour se nettoyer et se purifier, reconnaissaient les effets bénéfiques sur la santé du processus de transpiration.

Le Dr. Tadashi Ishikawa, un membre du Département de la Recherche et du Développement de Fuji Médical, a reçu un brevet en 1965 pour des éléments de chauffe infrarouge en céramique et zirconium, utilisés pour les premiers systèmes thermiques infrarouges qui favorisaient le processus de cicatrisation. Les praticiens médicaux Japonais ont été les premiers à utiliser les systèmes thermiques infrarouges pendant 14 ans. En 1979, ces derniers furent finalement ouverts au public. La technique a ensuite été améliorée pour devenir les systèmes thermiques infrarouges qui sont vendus aux Etats-Unis depuis 1981. Ces systèmes sont utilisés sous forme de panneaux rayonnant dans les services maternité des hôpitaux afin de maintenir les nouveaux-nés au chaud.

Les Rapports mondiaux sur l'utilisation des saunas à infrarouge

Durant ces 25 dernières années, les chercheurs, praticiens japonais et chinois ont complété leurs vastes recherches sur les traitements à infrarouges et ont avancé des conclusions pertinentes. Au Japon, il existe un groupuscule composé de médecins et de thérapeutes qui consacrent leur temps à des recherches approfondies sur les infrarouges. Leurs conclusions confirment les effets bénéfiques sur la santé de la thérapie infrarouge comme un moyen de guérison.

Plus de 700.000 systèmes thermiques infrarouges ont été vendus en Orient en tant que traitements. Ajouté à cela, 30 millions de personnes ont reçu le traitement infrarouge localisé sur une partie du corps en Orient, en Europe et en Australie avec un système muni de lampes qui émettent les mêmes ondes (2 à 25 microns) que celles utilisées pour le traitement sur le corps humain. En Allemagne, des physiciens indépendants ont utilisé la thérapie infrarouge sur l'ensemble du corps humain durant plus de 80 ans.

Les bienfaits des infrarouges sur le squelette et les muscles

Les chercheurs japonais ont évoqué le succès des traitements infrarouges dans les cas suivants :

Les effets des infrarouges sur la polyarthrite rhumatoïde

Une équipe a été mobilisée en Suède pour travailler avec un homme âgé de 70 ans qui basculait d'une simple polyarthrite rhumatoïde en rhumatisme aigu accompagné de fièvre. Il avait atteint sa limite d'injections et son Taux de Sédimentation d'Erythrocyte (ESR) était toujours à 125. Après avoir utilisé un système de chaleur infrarouge durant moins de 5 mois, son ESR était revenu à 11.

Le rhumatologue a travaillé avec une jeune fille suédoise âgée de 14 ans qui avait des difficultés à descendre les escaliers en raison d'une douleur au genou qui la faisait souffrir depuis l'âge de 8 ans. Le thérapeute a prévenu la mère de la jeune fille que cette dernière serait dans un fauteuil roulant dans les 2 années qui suivraient si elle ne suivait pas une thérapie de corticoïde. Après 3 traitements infrarouges en sauna, elle est devenue plus agile et a suivi par la suite des cours de danse folklorique sans l'aide d'interventions cliniques (habituelles dans ce type de cas) pour son rétablissement.

Il est ressorti d'un test clinique des résultats performants pour 7 cas sur 7 de polyarthrite rhumatoïde traitée par thérapie infrarouge sur l'ensemble du corps humain.

Ces tests cliniques et ces études de cas méritent que l'on pousse les études plus loin en ce qui concerne l'utilisation des thérapies infrarouges sur l'ensemble du corps humain pour soigner des patients atteints d'arthrite rhumatoïde.

Les autres effets thérapeutiques de la chaleur à infrarouge

L'information suivante a été résumée au Chapitre 9 de "Froid et chaleur thérapeutique », Quatrième Edition, édité par Justus F. Lehmann, M.D., Williams, et Wilkin, où il a été conclu des données rassemblées ici.

Il est généralement admis que cette chaleur produit les effets bénéfiques thérapeutiques suivants :

1. La chaleur infrarouge augmente l'extensibilité des tissus collagène.

Les tissus sont chauffés à 45 degrés Celsius et étirés, ils sont capables alors d'une élongation résiduelle non élastique d'environ 0,5 à 0,9 % qui persiste après interruption de l'étirement. Ces mêmes tissus à température normale ne peuvent être étirés. 20 séances d'étirements peuvent générer une augmentation de 10 à 18 % de la longueur d'un tissu chauffé et étiré.

L'extension de tissu associé à la chaleur serait surtout une aide pour réparer des ligaments, des capsules, des tendons et synovie devenus abîmés, épaissis, ou contractés. Lorsqu'il s'agit de retendre des tissus, une tension à 45 degrés Celsius affaiblit beaucoup moins les tissus qu'une tension à température normale.

Les expériences clairement mentionnées ont montré qu'une légère tension pouvait générer une élongation résiduelle significative lorsque la chaleur est associée avec des étirements ou une gamme d'exercices de mouvement. Les résultats produits ont démontré leur effet maximal à température ambiante thérapeutique produite avec la chaleur radiante.

2. La chaleur infrarouge diminue la rigidité des articulations.

Il y eu une diminution de 20 pourcent dans la rigidité de l'articulation d'un doigt atteint de rhumatoïde à 45 degrés Celsius (112 degrés Fahrenheit) comparé à 33 degrés Celsius (92 degrés Fahrenheit), ce qui est en parfaite corrélation avec l'observation subjective et objective de la raideur. D'après les études, les articulations raidies et les tissus conjonctifs épaissis réagissent de la même manière.

3. La chaleur infrarouge soulage les spasmes des muscles.

On a longtemps cherché à réduire les spasmes des muscles par l'usage de chaleur, que ces derniers soient sous-jacents pour soutenir le squelette, qu'ils fassent partie d'une articulation ou que ce soit dans des conditions neuropathologiques. Il est possible que ce résultat vienne de l'effet combiné de la chaleur à la fois sur des nerfs principaux ou secondaires afférents aux cellules des fuseaux et aux organes du tendon de Golgi. Les résultats obtenus ont démontré leur effet maximum grâce à une gamme de température thérapeutique atteinte avec la chaleur rayonnante.

4. Le traitement infrarouge par la chaleur crée une diminution de la douleur.

La douleur peut être soulagée via la réduction de spasmes propres ou secondaires. Il arrive aussi parfois que la douleur soit apparentée à un ischémie (manque de sang) dû à une tension ou un spasme qui peut être amélioré par l'hyperémie que la vasodilatation provoquée par la chaleur produit, interrompant ainsi la boucle de rétroaction dans laquelle l'ischémie génère plus de spasmes et donc plus de douleur.

Il a été démontré que la chaleur pouvait réduire la sensation de douleur par l'action directe sur les nerfs des tissus et sur les nerfs périphériques. Dans une étude sur la dentition, des applications de chaleur répétées ont finalement éradiqué la réaction de tous les nerfs responsables de la douleur ressentie au niveau de la pulpe dentaire.

La chaleur peut augmenter la production d'endorphine et fermer ce que l'on appelle "la porte spinale" de Melzack et Wall, chacun d'eux réduisant la douleur.

La thérapie infrarouge localisée avec des lampes réglées à 2 à 25 microns est utilisée pour le traitement et le soulagement de la douleur par plus de 40 instituts médicaux chinois réputés.

5. La chaleur infrarouge augmente le flux de sang.

L'échauffement d'une partie du corps produit des vasodilatations dans les zones distantes du corps, même en l'absence d'un changement de température dans le corps. Chauffer une extrémité du corps et l'extrémité latérale se dilate aussi ; chauffer un avant-bras et les deux extrémités plus basses se dilatent ; chauffer le devant du tronc et les mains se dilatent.

Chauffer les muscles produit une augmentation de flux de sang similaire à celui que l'on constate pendant l'exercice. L'élévation de température produit aussi une augmentation de flux sanguin et la dilatation des capillaires, des artérioles, et des venules, probablement par l'action directe sur

leurs muscles lisses. Le relâchement de bradykinin, conséquence d'une activité de glande sudoripare, produit aussi une augmentation de flux sanguin et une vasodilatation. L'hyperthermie, associée à une élévation de température, induit une vasodilatation via une diminution hypothalamique dans le ton contractant sur les anastomoses artérioveineuses. La vasodilatation est aussi produite par les réflexes axonaux qui changent l'équilibre vasomoteur.

6. *La chaleur infrarouge aide à la résolution d'infiltration inflammatoire, aux oedèmes, et aux exsudats.*

L'augmentation de la circulation périphérique permet d'évacuer les oedèmes, ce qui peut aider à réduire l'inflammation, la diminution de la douleur et une rapide cicatrisation.

7. *La chaleur infrarouge introduite dans la thérapie contre le cancer.*

Plus récemment, la chaleur infrarouge a été utilisée dans la thérapie pour lutter contre le cancer. Ceci est une nouvelle procédure expérimentale prometteuse dans quelques cas lorsqu'elle est utilisée convenablement. Les chercheurs américains favorisent une prudente surveillance informatique de la température de la tumeur, tandis que les succès rapportés au Japon ne font nullement mention d'une telle précaution.

8. *La chaleur infrarouge agit sur les légères blessures des tissus.*

La cicatrisation par infrarouge devient maintenant un soin principal pour les blessures légères des tissus pour favoriser le soulagement des cas chroniques ou intractables « permanents », et la guérison des nouvelles blessures.

Les études chinoises constatent des effets positifs de la Chaleur Infrarouge

Les chercheurs mentionnent plus de 90 % de succès dans un résumé d'études chinoises qui ont évalué les effets de thérapie de chaleur infrarouge sur :

- Les légères blessures des tissus
- Les fatigues lombaires
- Périarthrite de l'épaule
- Sciatique
- Douleur durant les menstruations
- Neurodermatitis
- Eczéma avec infection
- Infections post-opératoires
- Paralysie faciale (Bell's Palsy)
- diarrhée
- cholécystite
- neurasthénie
- infection pelvienne
- pneumonie pédiatrique

- tinéa
- engelures avec inflammation

Les Japonais étudient sur les effets positifs de la Chaleur Infrarouge

- Comme rapporté dans la "Thérapie Infrarouge" par le Dr. Yamajaki, les chercheurs japonais ont mis à jour les résultats provocateurs 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 degrés Celsius, 104 à 122 degrés Fahrenheit 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)
- le cancer de la langue (amélioré)
- les champs électromagnétiques toxiques (effets neutralisés)
- l'hémorragie cérébrale (accélère et améliore significativement le rétablissement)
- l'arthrite, aiguë et chronique (largement soulagée)
- l'arthrite de Gouty (soulagée)
- la Polyarthrite Rhumatoïde (soulagée)
- les symptômes ménopausiques (soulagement des bouffées de chaleur, la nervosité, la dépression, le vertige, les maux de tête et d'estomac)
- perte de poids (due à la sueur, l'énergie dépensée pour produire la transpiration, et due à l'excrétion directe de graisse)
- accidents de voiture causant de légères blessures au niveau du tissu (séances quotidiennes suivies jusqu' à une meilleure cicatrisation, pour ensuite traiter des résidus permanents ; contrôle de la douleur pour des résidus chroniques 3 jours avant un autre traitement nécessaire)

La spéculation des effets de la Chaleur Infrarouge sur la circulation sanguine

Toutes les affections suivantes peuvent être associées à un certain degré avec une faible circulation et, ainsi, peuvent répondre à la dilatation périphérique associée à un traitement infrarouge :

- arthrite
- sciatique
- maux de dos
- hémorroïdes
- tension nerveuse
- diabète
- extrêmes fatigues des muscles chez les enfants
- varices
- névrites
- bursites
- rhumatismes

- muscles distendus
- fatigue
- élongations
- crampes dues aux menstruations
- dérèglement de l'estomac
- ulcères de la jambe et du décubitus (empêchant la guérison par des moyens conventionnels)
- oedème post-opératoire (les traitements se sont montrés si efficaces que les séjours en milieu hospitalier ont été réduits de 25 %)
- maladie occlusive périphérique (« Le but est de maintenir un débit de sang optimal à la partie affectée. En général la température doit être maintenue au plus haut niveau, évitant ainsi d'augmenter la disparité circulatoire due aux cyanoses et à la douleur. » (La Chaleur et le Froid thérapeutiques, pp.456-457.)

La Chaleur infrarouge et la maladie d'artère coronaire, l'artériosclérose et l'hypertension

Les chercheurs finlandais qui ont fait des recherches sur l'utilisation régulière de saunas conventionnels déclarent "il existe des preuves abondantes qui suggèrent que les vaisseaux sanguins des utilisateurs assidus de sauna restent élastiques et flexibles plus longtemps en raison des dilatations et des contractions répétées des vaisseaux sanguins induites par l'usage du sauna, tel que le « Sauna infrarouge»".

En 1989, des chercheurs médicaux allemands ont rapporté dans « Dermatol Monatsschrift » qu'une seule séance d'infrarouges induisant une hyperthermie durant plus d'1 heure avait des effets bénéfiques sur les sujets avec l'Etat 1 et 2 d'hypertension essentielle. Chaque sujet a expérimenté une élévation de température du corps à un niveau maximum de 35,5 degrés Celsius (100,5 Fahrenheit). Tous les sujets ont eu des diminutions significatives de leur tension artérielle, veineuse et de la pression sanguine durant au moins 24 heures. Cela est relié, selon les chercheurs, à un effet de dilatation périphérique persistant. Une amélioration dans la viscosité du plasma a été aussi notée.

Un autre groupe de patients hypertendus similaires a été aussi étudié sous les mêmes conditions d'hyperthermie, avec une attention plus accrue en ce qui concerne l'évaluation des effets du système circulatoire induits par ce type de chauffage. Durant chaque séance d'infrarouge, il y eu une diminution significative de la tension, de la résistance d'expulsion cardiaque et la résistance périphérique totale de chaque sujet. Il y eu aussi une augmentation significative des fréquences cardiaques des sujets, volumes systoliques, des débits cardiaques, et des fractions d'éjection. Les chercheurs considèrent ces trois derniers effets comme la preuve que la stimulation du coeur durant l'hyperthermie infrarouge est bien compensée, alors que la liste antérieure d'effets montre clairement le détail des changements micro circulatoires menant au résultat désiré d'une tension plus basse.

Thérapie pour les personnes âgées et la chaleur infrarouge

Il a été constaté au Japon que les problèmes souvent dus au vieillissement pouvaient être diminués ou réduits par l'usage de thérapie infrarouge :

- ménopause

- mains et pieds froids (un thérapeute physique a constaté qu'une amélioration de 20 à 50 % pouvait être maintenue)
- hypertension (dans le cas d'un diabétique une diminution systolique de 180 à 125 et une perte de poids simultanée de 20 kilos)
- polyarthrite rhumatoïde (7 cas sur 7 résolus dans un cas clinique)
- la maladie de rayonnement (soulagement des signes et des symptômes)
- douleur due au cancer (forte douleur réveillée dans les stades plus avancés)
- séquelles de coups (Herniparesis progressivement soulagé)
- hypertrophie prostatique bénigne (réduit)
- ulcères duodénaux (éliminés)
- douleur empêchant le sommeil ou limitant les positions de sommeil (soulagé)
- douleur de fracture de compression (douleur disparue pendant 3 jours après chaque traitement dans les fractures de compression ostéoporose)
- hémorroïdes (réduits)
- cystite (disparue)
- cirrhose du foie (refoulé)
- gastrite (soulagé)
- hépatite (disparue)
- asthme, bronchite (éclairci)
- maladie de Chron (disparue)
- adhérences post-chirurgicale (réduit)
- ulcères de la jambe (guéris quand précédemment statiques et résistants à d'autres soins)
- keloids (significativement amélioré et dans quelques cas complètement disparus)

Les conditions de l'oreille, du nez et de la gorge soulagés par la chaleur infrarouge

Au japon, les cas des oreilles, des nez et des gorges ont été soulagés par des traitements de chaleur infrarouges :

- inflammation chronique au niveau de la zone intermédiaire de l'oreille ou infection (selon une étude sur les otites séreuses chroniques aucunes bactéries pathogènes n'ont été isolées dans 70 % des sujets étudiés après l'usage de chaleur)
- irritations de la gorge (cas sévère chronique amélioré grâce à 10 traitements infrarouges)
- saignements du nez (réduit)
- la chaleur infrarouge améliore l'état de la peau
- la thérapie infrarouge est fréquemment utilisée dans les unités de brûlure à travers l'Asie.
- l'état de la peau amélioré au japon et en chine grâce à l'utilisation de la chaleur infrarouge
- érythèmes
- obstruction des pores (trop grande utilisation de cosmétique, mauvais teint et texture de la peau)
- teint de la peau fade (rajeunit)
- cicatrices et douleurs dues à des brûlures et des blessures (degré et étendue diminuée)
- lacérations (guéri 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)

- problèmes de peau des adolescents (débarrasse 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)
- coups de soleil (selon la revue « the Clayton's Electrotherapy », neuvième Edition, « Les rayonnements infrarouges sont les seuls antidotes aux rayonnements ultraviolets excessifs. »)
- Ketoids (ralentit la formation de ceux qui sont à un stade latent et estompe ceux qui sont plus développés), pellicules (le flux de sang augmenté à travers le cuir chevelu)

Le livre de Mikkel Aaland « Sweat » (la Presse de Capra, 1978) cite un médecin finlandais :

« L'étranger le mieux habillé peut venir dans le bureau d'un médecin et lorsque sa peau est examinée, elle semble être aussi rugueuse qu'une écorce. Par contre, à la suite du sauna, la peau de n'importe quel ouvrier finlandais est souple et saine. »

Contres indications

Comme vous pouvez le voir, le segment de la gamme infrarouge émis par un sauna infrarouge est réputé, selon les études faites à travers le monde, pour offrir une gamme étonnante de bienfaits thérapeutiques.

Cependant, les données présentées dans cet article font seulement office de référence et dans le but de pousser plus loin les observations. Il ne faut pas en déduire que le Sauna infrarouge est un remède utilisé dans le but de soigner ou traiter n'importe quelle maladie. Si vous avez une maladie, consultez sans hésiter un médecin spécialiste.

La prescription de drogues : Si vous utilisez les drogues à la suite d'une prescription, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien les effets possibles de la drogue en cas d'interaction avec l'énergie infrarouge.

Les indispositions : selon des autorités médicales, il est déconseillé d'élever la température d'une personne en supprimant l'adrénaline, *erythematosus de lupus du système (systemic lupus erythematosus)*, ou multiples scléroses.

Les problèmes d'articulation : Si une personne a une récente (aigue) blessure au niveau d'une articulation, elle ne doit pas s'exposer à la chaleur les premières 48 heures ou jusqu'à ce que les symptômes d'échauffement et de gonflement s'atténuent. Les articulations qui sont périodiquement échauffées et gonflées peuvent mal réagir aux nombreuses sources de fortes chaleurs. La chaleur trop forte est strictement contre-indiquée en cas d'infections qu'elles soient dentaires, au niveau des articulations ou au niveau de n'importe quel autre tissu.

La grossesse : Lors d'une grossesse ou suspicion de grossesse, l'interruption de l'utilisation de sauna est recommandée. Les femmes finlandaises utilisent des saunas traditionnels qui ne chauffent pas le corps autant qu'un sauna infrarouge et pour seulement 6 à 12 minutes et il semble qu'elles quittent le sauna après ce laps de temps à cause d'un inconfort. Leur façon d'utiliser les saunas traditionnels à ce bas niveau d'intensité n'a aucun lien avec les défauts de naissance. L'utilisation du sauna infrarouge peut être 2 à 3 fois plus intense en raison d'une profonde pénétration des tissus, mais aussi plus court de 2 à 6 minutes par séance, ce qui minimise la valeur du risque potentiel.

Les implants chirurgicaux : les épingles en métal, les tringles, les prothèses ou autres implants chirurgicaux reflètent généralement les rayons infrarouges et ne subissent pas l'effet de la chaleur infrarouge. Néanmoins, une personne doit consulter son chirurgien avant de recevoir une telle thérapie. Il est certain qu'une thérapie infrarouge doit être interrompue si une personne éprouve une douleur au niveau d'un implant.

Le silicone : le silicone absorbe de l'énergie infrarouge. Le silicone implanté ou les prothèses de silicone pour le remplacement du cartilage du nez ou des oreilles peuvent être chauffés par les rayons infrarouges. Puisque le silicone fond au-delà de 200 degrés Celsius, il ne devrait être affecté par aucun système de chaleur infrarouge. Toutefois, il est toujours conseillé qu'une personne s'en assure auprès de son chirurgien et qu'il lui soit présenté le produit.

La menstruation : une chaleur dans la zone du bas du dos d'une femme durant les périodes de menstruation peut augmenter temporairement le flux de menstruation. Une fois consciente de ceci, une femme est libre de choisir d'expérimenter cet effet à court terme sans inquiétude. Ou elle peut simplement éviter d'utiliser une source de chaleur infrarouge pendant son cycle.

L'hémorragie : les hémophiles et n'importe quelles personnes subissant une hémorragie doivent éviter l'utilisation d'infrarouges ou n'importe quel source de chauffage pouvant entraîner une vasodilatation qui peut mener à des saignements.

L'aggravation de l'état de santé : si l'état de santé devait s'aggraver avec l'usage d'un système de chaleur infrarouge, ce dernier doit être interrompu.

La douleur : 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.

Ne tentez pas de soigner une maladie par un Sauna infrarouge par vous-même sans le contrôle d'un médecin.