



Documentation

1 / 3



L'infrathérapie: un outil de désintoxication qui aide à perdre du poids

Par **Marie-France Legault**, Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada



© iStockphoto.com

L'infrathérapie est utilisée pour le traitement du stress et des douleurs chroniques.

Outil de désintoxication du corps et méthode thérapeutique, l'infrathérapie est utilisée pour le traitement du stress et des douleurs chroniques, autant que pour éliminer la cellulite, perdre du poids et réparer les tissus endommagés.

Fruit d'un riche passé d'expériences thérapeutiques, l'infrathérapie a été découvert au Japon en 1965 par le Dr Tadashi Ishikawa. Pendant de nombreuses années, elle a été la chasse gardée du monde hospitalier. De nombreux soins furent dispensés, entre autres, à la célèbre Clinique Mayo où des médecins ont pu établir non seulement sa valeur thérapeutique, mais également sa

sécurité.

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

L'infrathérapie exerce aussi 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. Les ondes infrarouges ont aussi été utilisées pour les prématurés en incubateurs et les lampes infrarouges aident à la cicatrisation des tissus endommagés

Qu'est-ce que l'infrathérapie?

L'infrathérapie utilise les infrarouges dont les nombreuses propriétés ont été relevées par de nombreux spécialistes de la santé. La grande force de cette technologie est le rayonnement invisible qui permet une résonance du tissu musculaire, augmente les fonctions cellulaires et la circulation sanguine et améliore les systèmes cardiovasculaire et immunitaire.

L'infrarouge a la capacité de pénétrer dans le corps et de réchauffer l'organisme. Le corps est stimulé directement par la chaleur des rayonnements, et ce, sans augmenter la température ambiante. Traversant le derme jusqu'à 4 cm de profondeur, le réchauffement se

Contenus

Les vergetures: elles font partie de la vie

Des soins chocolatés pour le corps

Hydrater sa peau en hiver

Ressources

Réponse de spécialiste

Comment dépiste-t-on un cancer de l'ovaire?

Auteurs et Spécialistes

Corps humain

Guide des maladies

[Voir toutes les ressources](#)

Mots-clés

Chirurgie Massage Corps
Crème solaire

Vieillesse cutané

Détente Rides Cancer
Produits de beauté

Beauté Visage

Estime de soi

Cosmétiques Peau
Cheveux

Le saviez-vous?

« La majorité de la production d'huile d'argan passe par des coopératives féminines. Ces femmes s'unissent afin d'être mieux organisées et de garantir un revenu

PUBLICITÉ

Nos services en ligne

Infolettres

Consultation en ligne

Forums de discussion

Concours



À surveiller



Il y a alerte à la canicule cette semaine. Attention, aux malaises. Les enfants et les personnes âgées sont souvent les principales victimes de la chaleur.

Participez à notre concours et vous pourriez gagner un ensemble de brosses à dents électriques.

Quelles sont les principales maladies des cinq sens? Existe-t-il des traitements. Peut-on les prévenir? Un dossier spécial pour répondre à vos questions.

produit au cœur du tissu musculaire et provoque une sudation substantielle, jusqu'à trois fois supérieures aux saunas traditionnels.

Utilisé à une température contrôlée sur une période de plus de 30 minutes, l'infrathérapie favorise la sudation tout en augmentant le rythme cardiaque et la circulation sanguine et lymphatique. Conséquemment, cette thérapie encourage l'élimination des toxines, des métaux lourds et engendre une perte de calories.

Les effets se font sentir dès le premier traitement, car l'infrathérapie a la capacité de **renforcer le système immunitaire** et de détendre les gens les plus stressés. Elle contribue à restaurer la santé et le sommeil.

Source
Clinique Rewind

Dernière révision

équitable. Elles assurent du même coup le maintien d'une tradition millénaire: la fabrication de l'huile d'argan artisanale pressée à la main. ”

[Voir l'article complet](#)

Infopublicités

Sondage

Selon un récent sondage, six filles sur dix pensent qu'elles «seraient plus heureuses si elles étaient plus minces». Est-ce votre cas?

- Oui.
- Non.

Je vote



Rechercher

- Accueil
- Bien manger
- En forme et actif
- Santé
- Vie sexuelle
- Bien dans sa peau**
- Nourrir son esprit
- Relations avec les autres
- Vivre avec l'argent
- Environnement

Accueil > Bien dans sa peau > Soins du corps

Documentation

2 / 3



L'infrathérapie: un outil de désintoxication qui aide à perdre du poids

Par *Marie-France Legault*, Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada

Les bienfaits de l'infrathérapie

Perte de poids

L'effet de sudation, dû à la température élevée du corps, a pour conséquence d'accroître la fréquence cardiaque de l'organisme, accélérant ainsi le flux sanguin. Une séance de 40 minutes entraînerait une perte de 600 à 900 calories, soit l'équivalent de 30 minutes de course à la vitesse d'un marathonien. L'infrathérapie faciliterait donc le contrôle du poids et contribuerait à l'amincissement de la silhouette.

Traitement de la cellulite

L'effet thermique de l'infrathérapie agit sur les graisses de surface, ce qui permet de dissoudre les amas graisseux qui sont profondément indurés dans le système. On parviendra également à stimuler le métabolisme, favorisant ainsi la **réduction de la cellulite** et des amas graisseux.

L'élimination des toxines

Lors d'une séance d'infrathérapie, la circulation sanguine augmente et les glandes sudorifiques aident à l'élimination des métaux toxiques et des polluants tels; le plomb, le mercure, le zinc et le nickel. On stipule qu'il est possible d'expulser jusqu'à 97 % des métaux lourds en plus de l'alcool, de la nicotine, de l'acide sulfurique, du sodium et du cholestérol.

Les toxines sont évacuées par la peau durant la sudation et on peut même espérer supprimer certains parasites et quelques bactéries. Ce procédé incarne une véritable révolution pour la désintoxication du corps humain quotidiennement agressé par des milliers d'agents polluants.


Amélioration du système immunitaire

Les infrarouges haussent la chaleur du corps et créent une fièvre artificielle qui active à son tour le système immunitaire. Ce processus, combiné avec l'élimination des toxines et de déchets par la transpiration, renforce la résistance du corps aux maladies et favorise la santé en général.

Soulagement des douleurs musculaires

L'infrathérapie a des effets antispasmodiques, analgésiques et anti-inflammatoires. Les rayons infrarouges offrent une meilleure pénétration

Contenus

Les vergetures: elles font partie de la vie 

Des soins chocolatés pour le corps 

Hydrater sa peau en hiver 

Ressources

Réponse de spécialiste

Qu'est-ce que la dysplasie?

Auteurs et Spécialistes

Corps humain

Guide des maladies

[Voir toutes les ressources](#)

Mots-clés

Chirurgie Massage **Corps**

Crème solaire

Vieillesse cutané

Détente Rides Cancer

Produits de beauté

Beauté Visage

Estime de soi

Cosmétiques **Peau**

Cheveux

Le saviez-vous?

“ La majorité de la production d'huile d'argan passe par des coopératives féminines. Ces femmes s'unissent afin d'être mieux organisées et de garantir un revenu équitable. Elles

PUBLICITÉ

LA RÉFÉRENCE
EN HABITATION
NEUVE

Nos services en ligne

Infolettres

Consultation en ligne

Forums de discussion

Concours



À surveiller



Il y a alerte à la canicule cette semaine. Attention, aux malaises. Les enfants et les **personnes âgées** sont souvent les principales victimes de la chaleur.

Participez à notre concours et vous pourriez gagner un **ensemble de brosses à dents électriques**.

Quelles sont les principales **maladies des cinq sens**? Existe-t-il des traitements. Peut-on les prévenir? Un dossier spécial pour répondre à vos questions.

et peuvent atteindre la source de la douleur dans le traitement des inflammations ou des muscles endoloris. Ce traitement est bénéfique pour apaiser les douleurs musculaires, articulaires et rhumatismales, la [fibromyalgie](#) et soulager les jambes lourdes.

Diminuer le stress et la fatigue

L'infrarouge relaxe tous les muscles du corps, ce qui élimine les tensions et le stress de la vie quotidienne.

Source
Clinique Rewind

Dernière révision
7 Mars 2010

assurent du même coup le maintien d'une tradition millénaire: la fabrication de l'huile d'argan artisanale pressée à la main. »

[Voir l'article complet](#)

Infopublicités

Sondage

Selon un récent sondage, six filles sur dix pensent qu'elles «seraient plus heureuses si elles étaient plus minces». Est-ce votre cas?

- Oui.
- Non.



Rechercher

- Accueil
- Bien manger
- En forme et actif
- Santé
- Vie sexuelle
- Bien dans sa peau**
- Nourrir son esprit
- Relations avec les autres
- Vivre avec l'argent
- Environnement

Accueil > Bien dans sa peau > Soins du corps

Documentation

3 / 3



L'infrathérapie: un outil de désintoxication qui aide à perdre du poids

Par *Marie-France Legault*, Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada

Les contre-indications de l'infrathérapie

L'infrathérapie présente peu de contre-indications. La plupart des gens peuvent donc s'offrir une séance et bénéficier de ses bienfaits. Le sauna infrarouge thérapeutique est idéal pour les personnes qui ne peuvent supporter la chaleur, puisque les infrarouges réchauffent directement le corps sans augmenter la chaleur ambiante.

L'infrathérapie est déconseillée pour les femmes enceintes et les personnes qui prennent des médicaments pour l'hypertension. Les personnes qui ont des problèmes d'articulation à la suite d'une blessure récente devraient attendre que les symptômes d'échauffement et de gonflement s'atténuent avant de s'inscrire à une séance.

Lire aussi: [Spa: se détendre à la scandinave](#)

Source
Clinique Rewind

Dernière révision
7 Mars 2010

Contenus

[Les vergetures: elles font partie de la vie](#)

[Des soins chocolatés pour le corps](#)

[Hydrater sa peau en hiver](#)

Ressources

Réponse de spécialiste

Je veux maigrir. Dois-je couper les glucides ou les protéines?

[Auteurs et Spécialistes](#)

[Corps humain](#)

[Guide des maladies](#)

[Voir toutes les ressources](#)

Mots-clés

[Chirurgie](#) [Massage](#) [Corps](#)
[Crème solaire](#)

[Vieillessement cutané](#)

[Détente](#) [Bidon](#)

PUBLICITÉ

Nos services en ligne

[Infolettres](#)

[Consultation en ligne](#)

[Forums de discussion](#)

[Concours](#)



À surveiller