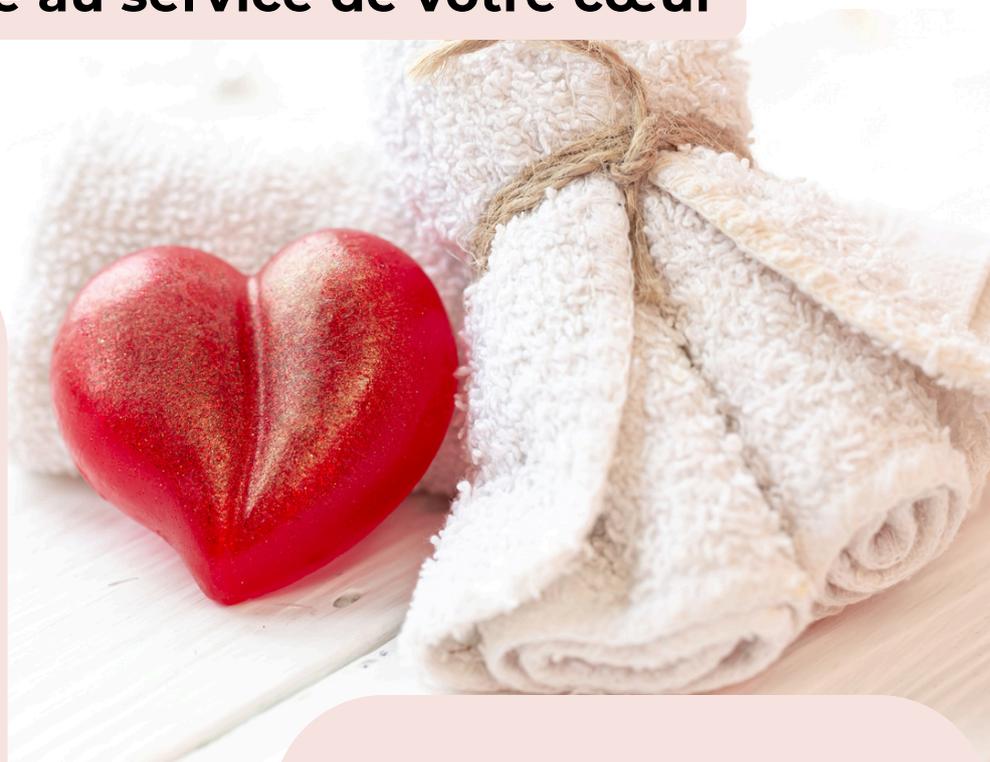


## CABINE INFRAROUGE

### Chaleur douce au service de votre cœur

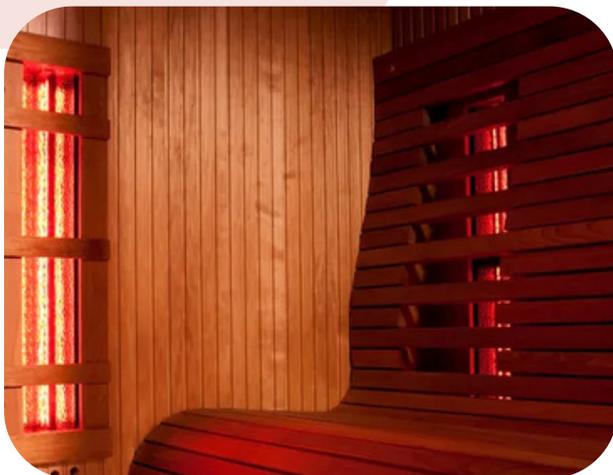


#### ♥ Le Cœur, Moteur de la Vie

Le cœur est un organe vital qui fonctionne comme une pompe : il fait circuler le sang dans tout le corps, apportant l'oxygène et les nutriments essentiels aux organes, muscles et cellules. Son bon fonctionnement est donc essentiel à notre santé globale.

Les maladies cardiovasculaires, qui regroupent les affections du cœur et des vaisseaux sanguins, touchent des millions de personnes en France. Elles sont l'une des premières causes de décès et d'invalidité dans le pays.

L'hypertension, le stress chronique, la sédentarité et une mauvaise alimentation figurent parmi les principaux facteurs de risque. Si les traitements médicaux évoluent, la prévention et le bien-être jouent un rôle crucial pour réduire ces risques. Et c'est là qu'intervient une solution douce et prometteuse : **les cabines infrarouges.**



#### 🔥 Qu'est-ce qu'une cabine infrarouge ?

Contrairement aux saunas traditionnels, qui chauffent uniquement l'air ambiant à des températures élevées allant de 80 à 100°C, les cabines infrarouges utilisent une technologie de rayonnement infrarouge, qui chauffe directement le corps sans chauffer l'air autour.

La température reste modérée, entre 40 et 50°C, ce qui crée une sensation de chaleur douce et agréable. La transpiration se déclenche plus lentement, mais elle est plus profonde, car les rayons infrarouges pénètrent jusqu'à 2,5 centimètres sous la peau.

#### En résumé:

- ➔ Confortable, sans suffocation ni vapeur
- ➔ Agit directement sur les tissus en profondeur
- ➔ Sudation plus importante
- ➔ Mieux toléré par les personnes fragiles, les seniors ou celles souffrant de troubles cardiovasculaires

## Zoom scientifique



Voici ce que la recherche a montré :

- ➔ **Amélioration de la circulation sanguine** : Le cœur bat plus vite, la circulation s'accélère, et les vaisseaux sanguins se dilatent. Cela aide à réduire la pression artérielle et à mieux irriguer les organes.
- ➔ **Effets positifs sur le rythme cardiaque** : On observe une meilleure variabilité de la fréquence cardiaque (HRV), un indicateur de bonne santé du système nerveux autonome.
- ➔ **Fonction cardiaque améliorée** : Des marqueurs biologiques montrent un renforcement du fonctionnement du cœur chez les utilisateurs réguliers.
- ➔ **Des vaisseaux sanguins plus souples** : L'élasticité des artères s'améliore, ce qui facilite la circulation du sang, un peu comme si les canalisations étaient nettoyées et élargies.

💡 Et au niveau hormonal et métabolique ?

- ➔ **Moins de stress** : Les niveaux d'adrénaline et de noradrénaline (les hormones du stress) diminuent.
- ➔ **Plus d'oxyde nitrique** : Ce composé naturel aide à relaxer les vaisseaux sanguins.
- ➔ **Cholestérol en baisse** : On observe une diminution du cholestérol total et du "mauvais" cholestérol (LDL). Les effets sur le "bon" cholestérol (HDL) restent variables selon les études.
- ➔ **Effets sur la glycémie** : La chaleur peut faire baisser le taux de sucre dans le sang, ce qui est bon pour les personnes à risque de diabète.

(Source: Hussain J, Cohen M. Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Apr 24;2018:1857413. doi: 10.1155/2018/1857413. PMID: 29849692; PMCID: PMC5941775.)

## Le saviez-vous ?

Une séance de 30 minutes peut faire brûler jusqu'à 400 kcal et stimuler votre métabolisme. C'est une excellente option pour les personnes ayant des difficultés à pratiquer une activité physique.

## **INFRACAB'IN :** **L'excellence Made in France**

Chez **INFINITE HEALTH** nous avons choisi le meilleur pour votre bien-être. Nous utilisons une cabine infrarouge de marque française INFRACAB'IN. Cette technologie à chaleur directe® utilise l'ensemble du spectre infrarouge de manière réglementaire et sécuritaire, ainsi qu'une partie du spectre visible - la lumière rouge.

## **🕒 Comment se déroule une séance chez INFINITE HEALTH ?**

1. 🧑👩 *Installation en cabine individuelle INFRACAB'IN – 30 min de chaleur enveloppante*
2. 😌 *Ambiance zen – vidéo relaxante ou silence total*
3. 💧 *Hydratation – phase essentielle pendant et post-séance*
4. 🚿 *Douche post-séance à disposition*

⚠️ Contre-indications : grossesse, troubles cardiaques non stabilisés (avis médical requis)

## **🧑👩 Prêt(e) à transpirer pour votre santé ?**

*Essayez une séance dans une cabine infrarouge chez **INFINITE HEALTH** et ressentez par vous-même les effets bienfaits de cette chaleur douce, naturelle et enveloppante. Votre cœur vous dira merci.*

