

Kojąca MOC SAUNY



Doskonałym sposobem na zahartowanie organizmu i wzmocnienie jego odporności stanowi wizyta na saunie. Przebywanie w wysokiej temperaturze, a następnie krótkotrwałe schładzanie organizmu powoduje, iż rozszerzają i kurczą się naczynia krwionośne, w efekcie czego następuje poprawienie ogólnego stanu zdrowia. W zależności od upodobań w okresie zimowym zaleca się regularne korzystanie z sauny suchej, bądź parowej. W pierwszym przypadku wysoka temperatura oraz niska wilgotność działa kojąco, natomiast drugi rodzaj oparty jest na znacznie niższej temperaturze (40-50°C) lecz wyższej wilgotności (dochodzącej do 100%).

Sauna to nie tylko doskonałe miejsce na podniesienie swojej odporności, lecz także na rozluźnienie całego organizmu, zrelaksowanie się po ciężkim dniu i nabranie witalności. Ponadto przebywanie w wysokiej temperaturze znacznie przyspiesza metabolizm, dzięki czemu usuwana z organizmu jest nie tylko woda, lecz i tłuszcz. W przypadku sezonu zimowego niezwykle istotnym aspektem jest także zadbanie o skórę, dlatego też już kilka minut spędzonych w saunie poprawi jędrność oraz zapewni zdrowy i młody wygląd.

Pomimo wszystkich zalet i korzyści, jakie mają użytkownicy sauny ten rodzaj odpoczynku nie jest przeznaczony dla wszystkich. Przeciwwskazania z korzystania sauny dotyczą osób, które:

- mają schorzenia reumatoidalne,
- cierpią z powodu schorzeń kardiologicznych (choroba wieńcowa, niewydolność serca i krążenia).
- są przeziębione, mają zdiagnozowaną gruźlicę, bądź astmę,

- są w ciąży,

- mają choroby weneryczne, padaczkę oraz jaskrę,

W niektórych przypadkach możliwość skorzystania z sauny powinna być również skonsultowana z lekarzem, który jednoznacznie pozwoli, bądź zabroni korzystania z takiego rodzaju odnowy biologicznej.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)