

## Jak prawidłowo korzystać z sauny?

Pozytywne walory sauny są... znane od wieków, a w niektórych krajach zwłaszcza skandynawskich korzystanie z sauny jest nieodzownym elementem codziennego życia. Prawie w każdym domu znajduje się sauna. Wyróżniamy trzy typy saun: saunę fińską... tzw. suchą..., w której temperatura wynosi od ok. 60 do 100 stopni Celsjusza, a wilgotność powietrza jest niewielka. Drugi typ sauny to sauna rzymska, w której temperatura wynosi do 50 stopni, a poziom wilgotności osiąga maksimum. Najmłodszy rodzaj to sauna na podczerwiec, – infrared. Każda osoba starsza powinna przed wejściem do niej udać się do lekarza na konsultację, ponieważ wysoka temperatura panująca w saunach w takim samym stopniu może pomóc jak i zaszkodzić. Sauna podnosi odporność i wydolność organizmu, ponieważ serce zaczyna w niej bić szybciej, przez co pompuje więcej krwi, która jest lepiej natleniona i w ten sposób lepiej odżywia organy wewnętrzne. Wskazania do wizyt w saunie to m.in. astma oskrzelowa i choroby płuc, ale tylko, kiedy nie ma ostrej odmiany tych chorób, wszelkiego rodzaju bóle stawów, ale nie ostre reumatoidalne zapalenie stawów, problemy z krążeniem np. nadciśnienie, ale tylko dla osób, które nie są... po zawale, nie mają chorób wieńcowej i nie mają niewydolności serca. Osoby starsze powinny głównie korzystać z sauny suchej, w której temperatura nie przekracza 60 stopni, dzięki czemu nie obciąża ona organizmu w odróżnieniu od sauny fińskiej, która poprzez dużą... utratę wody oczyszcza organizm z toksyn, ale przez to doprowadza do utraty masy ciała, a co w podeszłym wieku jest bardzo niebezpieczne, ponieważ starszy organizm nie regeneruje się szybko. Starsi w saunach powinni siadać na jej niższych poziomach dlatego, że jest tam zimniej niż na jej wyższych poziomach. Alternatywą... dla sauny fińskiej i rzymskiej jest ta na podczerwiec. Temperatura w niej wynosi ok. 60 stopni Celsjusza, a promieniowanie ma zbawienny wpływ dla skóry człowieka. Sauna poprzez to, że oczyszcza organizm poprawia ogólne samopoczucie człowieka, dotlenia organizm, relaksuje i rozluźnia napięte mięśnie, dzięki czemu może wyeliminować kłopoty z bezsennością.... Po wyjściu z sauny należy wziąć chłodny prysznic dzięki temu hartujemy dodatkowo organizm. &nbsp; &nbsp;

## About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>