

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA KORZYSTANIA Z SAUNY

Warto wiedzieć, że sauna to swoista „filozofia kąpeli” i jest ona elementem uzupełniającym leczenie farmakologiczne oraz naturalnym środkiem zapobiegającym wielu chorobom i hartującym organizm człowieka.

ZDROWOTNE ASPEKTY KORZYSTANIA Z SAUNY:

- **oczyszczenie ciała** - przez wzmożone pocenie się organizm lepiej oczyszcza się z toksyn
- **poprawa wyglądu skóry** - dzięki usunięciu toksyn skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona i widocznie poprawia się jej koloryt
- **rozluźnienie mięśni i relaks-** po intensywnych wysiłkach spowodowanych treningiem fizycznym bądź pracą, pobyt w saunie nie tylko rozluźni napięte mięśnie, ale także poprawi krążenie i dotleni organizm, przez co pocujemy się zrelaksowani
- **wspomaganie procesu odchudzania-** skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie organizmu), jakiemu jesteśmy poddawani podczas zabiegu w saunie, poprawia krążenie. A dzięki lepszemu krążeniu poprawia się przemiana materii
- **zwiększenie odporności** - Jako niespecyficzny bodziec mobilizuje siły obronne ustroju, usprawnia grę naczyniową, zwłaszcza skóry, kończyn i śluzówek, zapobiega rozwinięciu się infekcji wirusowej, bakteryjnej i wielu innych chorób.

WSKAZANIA

Pośrednio, jako czynnik terapeutyczny, sauna zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

- Bolesne napięcie mięśni
- Przewlekły reumatyzm
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- Zaburzenia przemiany materii
- Niskie ciśnienie krwi

PRZECIWSKAZANIA

Zawsze przed skorzystaniem z sauny należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Zaleca się konsultację przed pierwszym skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w niej, w celu sprawdzenia oddziaływania wysokiej temperatury na stan zdrowia osoby korzystającej.

NIE NALEŻY KORZYSTAĆ Z SAUNY BEZ KONSULTACJI W SZCZEGÓLNOŚCI, JEŚLI CIERPIMY NA NASTĘPUJĄCE DOLEGLIWOŚCI:

ostre okresy choroby, gorączka, nadciśnienie tętnicze, nosicielstwo chorób zakaźnych, niewydolność krążenia, choroby serca, choroby nowotworowe, miażdżycowe stwardnienie tętnic, skłonność do krwawień, kruche naczynka krwionośne, cukrzyca, nadczynność tarczycy, czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroby ośrodkowego układu nerwowego, padaczka, stany psychiatryczne, ciąża, menstruacja.