

POZITÍVNE ÚČINKY SAUNOVANIA



- účinná prevencia proti nachladnutiu, chrípke a ďalším chorobám horných dýchacích ciest
- stimuluje imunitu
- podporuje prekrvenie tkanív celého tela ako aj vnútorných orgánov
- prudkým zahrievaním a následným ochladzovaním sa rozširujú a zužujú cievy a tak sa stávajú pružnejšími
- aktívne odbúrava svalovú bolesť
- posilňuje kardiovaskulárny systém
- zlepšuje termoregulačné mechanizmy
- ničí baktérie, vírusy a zabíja roztoče, ktoré žijú na ľudskom tele
- zvyšuje celkovú obranyschopnosť organizmu
- pôsobí relaxačne (ako napríklad yoga) – telo a psychika upokojí
- odbúrava stres
- prispieva k odstráneniu únavy
- telo si vytvára hormóny – napr. endorfín – hormón šťastia a pociťujeme psychické uvoľnenie
- vplýva na lepší spánok
- pri potení sa otvárajú póry a odchádzajú z tela škodlivé látky
- para zvlhčuje dýchacie cesty a tak ich prirodzene čistí