Sauna - celkové účinky

15.02.2015 Regenerácia

Indikácie - vplyv saunovania na celý organizmus.

Podporuje zrýchlenie krvného obehu, podobné ako pri fyzickej aktivite, čím zlepšuje elasticitu a poddajnosť ciev.

Zvyšuje elasticitu kolagénových tkanív. Tento efekt je dôležitý najmä pri následnej práci so svalmi, šľachami a kĺbmi. Zahriatím je naťahované tkanivo ďaleko menej namáhané. /najmä pri následných masážach/

Pomáha znižovať svalový spazmus – stuhnutie.

Priamo znižuje stuhnutosť kĺbov. Napr. 20% zníženie kĺbovej stuhnutosti u reumatoidných kĺbov prstov.

Zvýšené periférne prekrvenie pôsobí na znižovanie opuchov, čo pomáha zastaviť zápaly, znižuje bolesť a urýchľuje hojenie.

Efekt infrasauny je prospešný aj u hypertenzívnych pacientov, a tiež u ľudí, ktorí majú nekomplikované kardiovaskulárne ťažkosti. V bezpečnom rozpätí 40-45° C pravidelným používaním znižuje vysoký krvný tlak, naopak nízky tlak zvyšuje. /vhodnosť vopred konzultujte so svojím lekárom/

Znižuje hmotnosť priamym vylučovaním tuku a samotným potením /spotreba energie potrebnej na vytvorenie potu/.

Pri meno pauze uľavuje od nervozity, mrazenia, depresie, točenia hlavy, ...

Prospešný vplyv na kožu: zvyšuje elasticitu a vypnutie, tvrdú pokožku zmäkčuje, prečisťuje od nečistôt a zrohovatených buniek, uvoľňuje upchané póry, čím zlepšuje stav akné. Pomáha zlepšovať stav ekzémov a psoriázy, jaziev, koloidov, ...

Urýchľuje akýkoľvek program proti celulitíde /napr. telesnou aktivitou a masážami, zlepšením stravovacích návykov a vylepšením pitného režimu. Infračervené lúče pomáhajú i pri spaľovaní kalórií (za polhodinu zlikvidujú 600 až 800 kalórií).

Zlepšením funkcie kože sa znižuje aj nepríjemný telesný zápach.

Infrasauna je využívaná k navodeniu celkového uvoľnenia, k odpočinku, k relaxácii, alebo ako predhriatie a uvoľnenie svalov pred masážou alebo pohybovou aktivitou (cvičenie, beh, posilňovanie, a pod.).

Má preukázateľne liečivé účinky pri astme, zápaloch a alergiách dýchacích ciest.

Znižuje bolesti zubov a ďasien (infračervené žiarenie vedie k celkovej strate nervovej odpovede na bolesť).

Znižuje výskyt migrény.

Znižuje opuchy.

Zdravotné kontraindikácie pri použití infrasauny:

Saunu nepoužívajte ak:

ste chorý, konzultujte použitie infrasauny so svojím lekárom

pokiaľ používate akékoľvek lieky, konzultujte so svojím lekárom

pokiaľ sú opuchy kĺbov chronického charakteru

používanie sauny je kontraindikované u tehotných žien

Saunu nepoužívajte ak máte:

umelé kĺby, kosti a akékoľvek iné chirurgické implantáty

silikónové implantáty alebo silikónové protézy, (nosa, uší)

hemofíliu alebo inú pre dispozíciu ku krvácavosti

nepokúšajte sa o osobnú liečbu akéhokoľvek ochorenia pomocou infračerveného systému bez návštevy a odporúčania svojho lekára

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.