

Účinky sauny :

Finská sauna je nejznámějším typem sauny s výraznými ozdravnými účinky na lidské tělo i psychiku. Intenzivním pocením se z těla odstraní jedovaté látky. Silné prohřátí posiluje funkce krevního oběhu i termoregulaci organismu a odstraňuje potíže jako např. syndrom studených nohou.

Účinky saunování:

- Zvýšení imunity.
- Detoxikace organismu.
- Změkčení vaziva.
- Kůže nabývá zářivého vzhledu a čistoty, stává se pružnou a hebkou.
- Dokonalé prokrvení pomáhá k odstranění různých drobných vyrážek.
- Svalová relaxace.
- Ústup bolesti.
- Snížení hmotnosti, ale pozor – je dočasné, způsobené pouze ztrátou vody.
- Snížení krevního tlaku.
- Zvýšení látkové přeměny.
- Osvěžení, zotavení.
- Odplavení zplodin látkové výměny.
- Ztráta kalia.
- Uvolnění dechu.

Věděli jste?

Věděli jste, že za třicet minut saunování se z těla vyloučí tolik toxinů a odpadních látek, kolik naše ledviny normálně zpracují za 24 hodin?