

ZALETY-WSKAZANIA

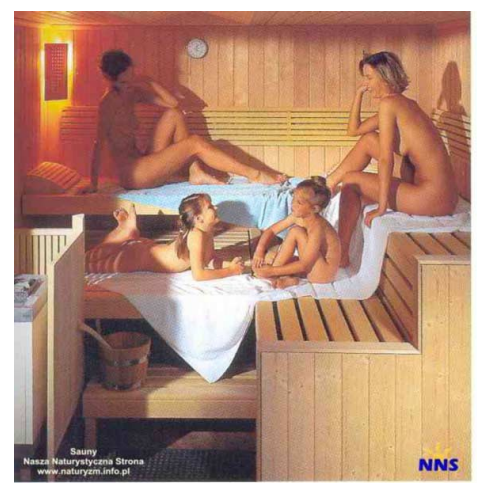
Stosowanie sauny jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej.

Oto jej podstawowe działania:

- **poprawa wyglądu skóry**, dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt.
- **rozluźnienie mięśni**, po intensywnych wysiłkach spowodowanych treningiem fizycznym bądź pracą, pobyt w saunie nie tylko rozluźni nasze napięte mięśnie, ale także poprawi krążenie i dotleni organizm, przez co poczujemy się zrelaksowani.
- **oczyszczenie ciała**, jest związane z poprawą wyglądu skóry, lecz należy o nim osobno wspomnieć, gdyż wydzielający się z nas pot oczyszcza pory organizmu wydalając z nich głębszy brud oraz wspomagając późniejsze oddychanie ciała.
- **zwiększenie odporności**, skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie organizmu), jakiemu jesteśmy poddawani podczas zabiegu w saunie, zwiększa odporność naszego organizmu na nagłe zmiany temperatur oraz wzmacnia organizm przez poprawę krążenia.

Sauna zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

- przewlekłe schorzenia gośćcowe, łagodni dolegliwości reumatyczne,
- zwyrodnienie stawów,
- nadciśnienie tętnicze I i I/II (wczesny stan chorobowy),
- stany pourazowe narządu ruchu,
- trądzik,
- przewlekłe stany zapalne narządów rodnych.



PRZECIWWSKAZANIA

Zawsze przed skorzystaniem z sauny należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z sauny bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości:

- choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami,
- padaczka i stany psychiatryczne,
- ostre stany gorączkowe,
- skłonność do krwawień,
- schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość,
- ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,
- ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością,
- zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy,
- choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył,
- jaskra

