

Sauna to zdrowa przyjemność dla każdego

Gdy masz chandrę i marzysz tylko o tym, by zamknąć się w ciemnym pokoju i rzygnąć do ścian, lub gdy bolą cię wszystkie mięśnie nie po ciękiej i męczącej pracy; albo kiedy nic ci się nie chce i nie masz w sobie żadnej energii do działania to skorzystaj z [sauny](#). Nie jest to żadna ułuda czy czcze gadanie, lecz potwierdzone wielokrotnymi badaniami sposobem na pozbycie się wymienionych i jeszcze innych dolegliwości. Sauna sprawdza się podczas jesiennej depresji, gdy robi coraz ciemniej na zewnątrz i przestają cię cieszyć rzeczy, które zwykle poprawiają tobie humor. Korzystanie z sauny to bardzo dobry sposób na pozbycie się bólu pleców, krzyża czy mięśni i nog; chociażby po zakończonym wysiłku. Dodaje jednocześnie energii i siłę, by zmierzyć się z kolejnymi na twojej drodze trudnościami życiowymi.

Dlaczego więc, choć oraz więc to wciąż tak mało z nas korzysta z sauny? Wizyty w tym miejscu nie kosztują tak wiele, oczywiście nie licząc droższych saun w ekskluzywnych ośrodkach Spa czy hotelach kuracyjnych. Sauna – na zdrowie! To powinno być wystarczające...co zachęcające...ce hasło, abyśmy przemogli się i odwiedzili saunę. W końcu zrobimy to dla dobra naszego zdrowia. Wysoka temperatura w saunie nie tylko powoduje reakcję analogiczną... w naszym organizmie – wzrost temperatury oraz wypocenie lecz skutkiem działania gorąca jest również poprawa krążenia krwi, unaczynienia narządów czy dotlenienia mięśni. To stać...d mamy tyle energii mimo wyczerpania wysoką temperaturą... Wystarczy uzupełnić po wizycie w saunie płyn, który utraciliśmy przez skucie; pocą...c się a momentalnie zagości na naszej twarzy uśmiech pocujemy więcej... porcję energii. Możemy jeszcze na tym zyskać dodatkowo wspomagając system obronny organizmu i tu na pierwszy plan wychyla się [sauna fińska](#). To pomieszczenie, gdzie temperatura osiąga bardzo wysoki i jest niska wilgotność, przygotowujemy i jednocześnie stymulujemy organizm do walki i podczas niej z przetrzonymi infekcjami. Podobnie ziała sauna infrared, tyle że za ciepło odpowiadają w niej promienie podczerwone. To jakby rodzaj solarium, ale oczywiście korzystnym wpływem na naszą skórkę.

Nie ma nad czym się zastanawiać. Jeżeli dbasz o swoje zdrowie i chcesz uodpornić się na zblizają...c... się najzimniejszą... porę roku to pomaszeruj do sauny. Twój organizm może tylko przyjąć...t wizytę z wielkim plusem. Sauna bowiem jest najlepszą... kuracją..., która nie tylko leczy ale również wycisza, relaksuje i uspokaja twoje ciało i umysł. To jak zastrzyk mocy, reaktują...cy i poprawiają...cy nastrój – balsam dla ciała i duszy!

About the Author

Wielka fanka kąpielii parowych w saunie i basenówkowej przyjemności w jacuzzi – Aleksandra „Saunowa”;

Source: <http://wswiat.com>