

## САУНА

Одной из чудесных свойств сауны является способность снижать умственную и физическую усталость, уровень нервозности и поднятия настроения. После регулярного посещения сауны быстрее излечиваются травмы мышц, остеохондроз, боли в суставах и связках. Чудесные лечебные свойства сауны проявляются и в том, что при регулярном посещении у человека повышается работоспособность, ускоряются восстановительные процессы и тренируется нервная вегетативная система.

При посещении сауны происходит усиленное потоотделение, что приводит к сгущению крови. Чтобы нормализовать этот процесс, в организме усиливаются процессы, способствующие усилению обмена веществ и очищению ее от болезнетворных микробов и шлаков, которые выводятся через потовые железы и почки.

Во время посещения сауны у людей происходит снижение веса за счет потери влаги, а для более полного использования сауны для поддержания стройности фигуры необходимо проводить дополнительные процедуры. Сауна способствует омоложению и очищению кожи. Интенсивное потоотделение очищает и увлажняет кожу. Сауна имеет большое значение для закаливания организма, в этом ее большое практическое значение.

С помощью сауны можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к окружающим, часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У людей, посещающих сауну, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани.

Главное значение сауны, как средства поддержания хорошей физической формы, заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему, нагрузка на которую при постоянном посещении бани, способствует укреплению этой системы. Температура и длительность пребывания в парной, способ и степень охлаждения, количество посещений парной, общая длительность процедуры, частота посещений сауны — все это закаливающим образом действует, прежде всего, на сердечно-сосудистую систему.

Посещение сауны с бассейном предписано людям со многими недомоганиями и даже во время серьезных заболеваний. Сауна рекомендована тем людям, которым врачи поставили следующие диагнозы: - сердечно сосудистые заболевания, гипотермия и гипертония, нарушение кровообращения или периферического кровотока. - послеинфарктный период - заболевания дыхательных путей – катары, бронхиты, бронхиальная астма. - пассивная фаза хронических ревматизмов, повреждение позвоночника. - болезни кожи – от угревой сыпи до псориаза. - при нарушении дренажных процессов и обмена веществ в организме. - диабет.