



INFORMATIEBLAD VOORDELEN VAN SAUNA

Een bezoek aan de sauna draagt bewezen bij aan je persoonlijk welzijn. Het is heerlijk ontspannend maar draagt ook wezenlijk bij aan je fysieke en mentale gezondheid.

Een bezoek aan de sauna sterkt je lichaam, maakt je weerbaarder tegen virussen zoals griep, helpt bij chronische pijnklachten zoals fibromyalgie en reuma, maar ook bij aandoeningen zoals diabetes type 2 en zorgt ervoor dat je een betere weerstand opbouwt tegen temperatuurswisselingen.

Al vele duizenden jaren geleden ontdekten men dat natuurlijke warmtebronnen ons lichaam helpen regenereren. Saunas werden gebouwd voor reiniging, plezier en ontspanning. Alle soorten saunabaden hebben hetzelfde principe: je stelt je lichaam bloot aan verschillende temperaturen. Warmte in de sauna en koelte in een zwembad met koud water, in een sneeuwcabine of koude lucht enz.

Bouw het verblijf in de hete omgeving langzaam op en kies uit temperaturen tussen 80-120°C. Afkoelen in een omgeving tot circa -18°C is heel belangrijk. En uitrusten hoort er ook bij. Een bezoek aan de sauna is gezond voor lichaam en geest!

Enkele gezondheidsvoordelen:

- kan hart- en vaatziekten voorkomen
- helpt bij longziekten en griep
- kan huidaandoeningen genezen
- verlicht pijn bij chronische aandoeningen, zoals reuma en fibromyalgie
- harden van het lichaam (betere weerstand)
- reduceert stress
- verbetert het immuunsysteem in de breedste zin van het woord
- vermindert het risico op diabetes type 2.

*Bovenstaande uitspraken zijn wetenschappelijk onderbouwd**

Bronnen: Dr. med. Janka Zálešáková, specialist voor fysiologie, balneologie en revalidatiegeneeskunde

* Voor wetenschappelijke onderbouwing, bronvermelding, e.d. verwijzen we u naar onze website: www.vnswb.nl