

10+1 érv a szaunázás mellett

a Magyarhertelendi Termálfürdő ajánlásával

Egy csepp
Mecsek:
testnek, szívnek, léleknek

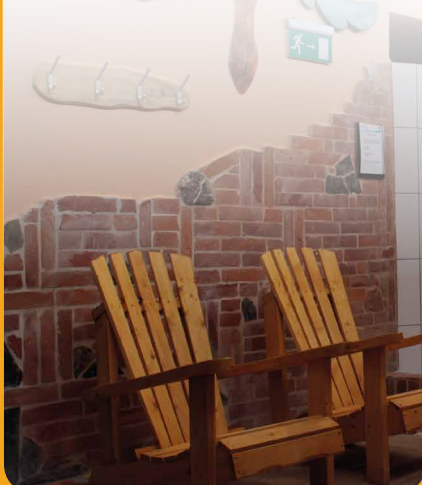
1.

A FINN SZAUNA LEGENDÁJA

Tudta-e, hogy a finn szauna mintegy 2000 éves. A finn nomád törzsek egyik első dolga volt, hogy szaunát építettek. A saami nyelvben a "saun" szó eredetileg egy lyukat jelentett a földben, amelyet ágakkal és mohával takartak le.

2.

A SZAUNA AZ ÉRZÉKI SZÓRAKOZÁS



A szaunázás jól tesz a testnek a szellemnek, a léleknek. Az elemek őssereje hat ránk, és kitörlik a mindennapok gondjait. A szaunázás szintiszta természetes gyógyszer, és mellékhatások nélkül garantálja a megtisztulást.

3.

BŐRÜNK MEGÚJUL A SZAUNÁBAN



A szaunázás során a bőr hőmérsékletének emelkedése és a felhám elszarusodott rétegének eltávolítása a bőrt megújulásra serkenti. A szaunázás közben nemcsak az elhalt hámsejteket, hanem a rátapadó szennyeződéseket, baktériumokat, bőrszírt, gombaflórát is eltávolítjuk.

4.



A SZAUNÁZÁS EDZI A SZIVET ÉS AZ ÉRRENDSZERT

A magas hőmérsékletű szaunakabinban a test a vérkeringés reakciójával védekezik. A szív 50-70%-kal több vért pumpál, gyorsabban és erősebben ver. Az erek kitágulnak, a vérnyomás csökken. A hűtés szakaszában az erek összehúzódnak, az érverés normalizálódik.

5.

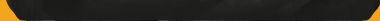
A LÉGUTAK MEGTISZTULNAK

A szaunában a légutak nyálkahártyái felmelegednek, vérbőrség jön létre. A szaunázás alkalmával javul az oxigénfelvevő képesség, jobb lesz a tüdőkapacitás.



6.

A TEST MÉREGTELENÍTÉSE



A szaunában az izzadás folyamata során a savak, a salakanyagok és egyéb káros anyagok lebomlanak és távoznak.

Bár az izzadás a tisztulás folyamatának a kiváltója, a savak nagy része ténylegesen a

7.



A SZAUNA ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT

A szaunában a bőr hőmérséklete 10-12 fokkal, a belső szerveké csak 0,5-1,5 fokkal emelkedik. Ez nem "mesterséges láz", arról 38 fok felett beszélhetünk. Az immunrendszer küzd az intenzív hőhatás ellen, és e küzdelemben természetes módon erősödik.

A szaunázás az izmot behálózó idegvégződések tevékenységének csökkentésével lazítja az izmokat. A forróság hatására nő a kötőszövetek rugalmassága. Az ízületi tok vérellátása javul, a testet tartó izomzat és az azt támasztó kötőszöveti rendszer megerősödik.

8.

A SZAUNA ELLAZÍTTJA AZ IZMOKAT ERŐSÍTI AZ ÍZÜLETEKET



9.

IDEGRENDSZERRE GYAKOROLT HATÁS



A szaunázás lelki hatása elsősorban abban van, hogy feloldja a feszültséget, csökkenti a szorongást és az agresszivitást, és ezáltal szinte euforizál. A szabályszerű szaunázás a teljesítőképességet is fokozza, különösen a rá következő napon.

10.

A KORSZERŰ SZAUNAPARK



A fürdők szaunaparkja ma már különböző típusú szaunákat tartalmaz. A klasszikus finn szaunán kívül alapvető az infrakabin, gőzkabin, aromaszau-na, bioszauna. Ezáltal minden vendég megtalálja az ízlésének leginkább megfelelő szaunázáshoz szükséges kabint.

10+1.

A SZAUNA PROGRAMOK



A szaunázás csúcspontja a szauna program, ami az osztrákoknál és németeknél alakult ki, és a német aufguss szóból felöntésnek is neveznek. Ebben az intenzív szaunamenetben képzett szaunamester illóolajos vizet locsol a forró kövekre, és az így keletkezett gőzt keringeti a kabinban.