

Saunování v letním období

V letním období se lidský organismus potýká s velkými teplotními šoky, jako je střídání pobytu v klimatizovaných prostorách s pobytem venku na slunci nebo samotné teplotní skoky v počasí.

Právě hlavním argumentem pro saunování v létě je zlepšení termoregulačních schopností lidského těla – jejich stabilizování a posilování. Lidé, kteří se pravidelně saunují, lépe zvládají výkyvy teplot, méně se potí a jsou méně náchylní k onemocněním spojeným s přechody z tepla do zimy (nachlazení, bolest v krku, aj.).

Celkově pravidelné saunování napomáhá ke zlepšení fungování imunitního systému, prokrvení a zpevnění pokožky, působí pozitivně na psychiku – snižuje únavu, odstraňuje stres a v neposlední řadě uvolňuje namožené svalstvo pohybového aparátu.

Neupouštějte tedy v letních měsících od návštěv sauny, její účinky jsou trvalejší, pokud ji navštěvujete pravidelně. Díky letnímu saunování budete dostatečně odpočatí a jakékoli teploty budete snášet o poznání lépe.

V ČR se pravidelné letní saunování propaguje ve stejný den, kdy je vyhlášený tzv. „Global Wellness Day“, který letos připadl na datum 8. 6. 2019. V mezinárodním měřítku je „Global Wellness Day“ zcela nezisková akce věnovaná životu, jejímž úkolem je, abychom si všichni položili otázku „Jak mohu žít zdravější a lepší život?“. V příštím roce tato kampaň proběhne dne 13. 6. 2020.



V Uherském Hradišti, dne 4. 7. 2019
Zpracovala: Ing. Denisa Seidlová