

Helsemessige fordeler ved bruk av sauna

Saunaen har sitt opphav i Finland, hvor den har vært brukt som et sted for renselse, avslapning og sosialt samvær i over 2000 år. Det finske folket har virkelig tatt bruk av sauna inn i hverdagen og det finnes i dag over 2 millioner badstuer i Finland. Sauna er brukt som et trygt og sosialt samlingssted for familie og venner. Det finnes en rekke studier som viser at bruk av sauna kan ha en mange helsemessige fordeler. Under ser du noen av fordelene ved å benytte deg av sauna.

- Økt sirkulasjon:** En av de mest umiddelbare effektene av et badstuebesøk er økt blodsirkulasjon. Når kroppen blir utsatt for høy temperatur, begynner blodkarene å utvide seg, og blodstrømmen øker. Dette kan bidra til å senke blodtrykket og forbedre hjertehelsen. Det finnes flere studier som peker i retning av sauna (både infrarød og vanlig) har en gunstig effekt på hjertesyke. En japansk studie fra 2015 viste at pasienter med hjertefeil som benyttet infrarød sauna en gang om dagen i tre uker, opplevde bedre livskvalitet, bedre mental kapasitet og forbedret treningkapasitet.
- Stressreduksjon:** Badstue er kjent for å fremme avslapning og redusere stress. Varmen og avslappingen kan redusere nivåene av stresshormonet kortisol i kroppen. Bruk av badstue er ment som en avkobling fra hverdagen, og når man går inn i badstuen blir verden etterlat på utsiden. Ingen forstyrrelser fra mobil, kun fokus på den gode praten og gleden av å være sammen med familie og venner.
- Smertelindring:** Folk som lider av kroniske smerter, som leddgikt eller muskelsmerter, kan oppleve lindring etter å ha tatt sauna. Varmen sammen med økt sirkulasjon kan bidra til å dempe muskelsmerter og forbedre mobiliteten i stive ledd.
- Bedre søvnkvalitet:** Å ta en sauna før sengetid kan hjelpe deg med å sovne raskere og oppleve dypere søvn. Den avslappende effekten av badstuen kan forberede kroppen for en god natts søvn.
- Økt immunitet:** Noen studier antyder at regelmessig bruk av badstue kan styrke immunforsvaret. De høyere temperaturene kan øke produksjonen av hvite blodlegemer, som spiller en viktig rolle i kroppens forsvar mot infeksjoner.
- Hudhelse:** Badstue kan også ha positive effekter på huden. Økt blodsirkulasjon kan bidra til å forbedre hudens tekstur og gi en sunn glød.

Det er viktig å merke seg at personer med visse helseproblemer, som hjertesykdommer eller høyt blodtrykk, bør konsultere en lege før de bruker badstue regelmessig. Det er også viktig å holde seg hydrert og ikke overdrive varmen i badstuen.

Samlet sett kan en regelmessig tur til badstuen ha en positiv innvirkning på helsen din. Det er en flott måte å slappe av, forbedre sirkulasjonen, redusere stress og styrke immunforsvaret.

Synes du det er stress å reise av gårde for å ta badstue? Sjekk ut vårt utvalg av infrarøde sauna. Da kan du ha din egen helt private badstue hjemme. Det gir en enkel og bekvem tilgang til en mengde fordeler. Plei helsen din i ditt eget hjem.



BASSENGUTSTYR

Bassengutstyr AS

Skinmoveien 2, 3270 Larvik

Sentralbord: 900 99 999

www.bassengutstyr.no

post@bassengutstyr.no