

HEALTH BENEFITS OF WELLNESS THERAPIES

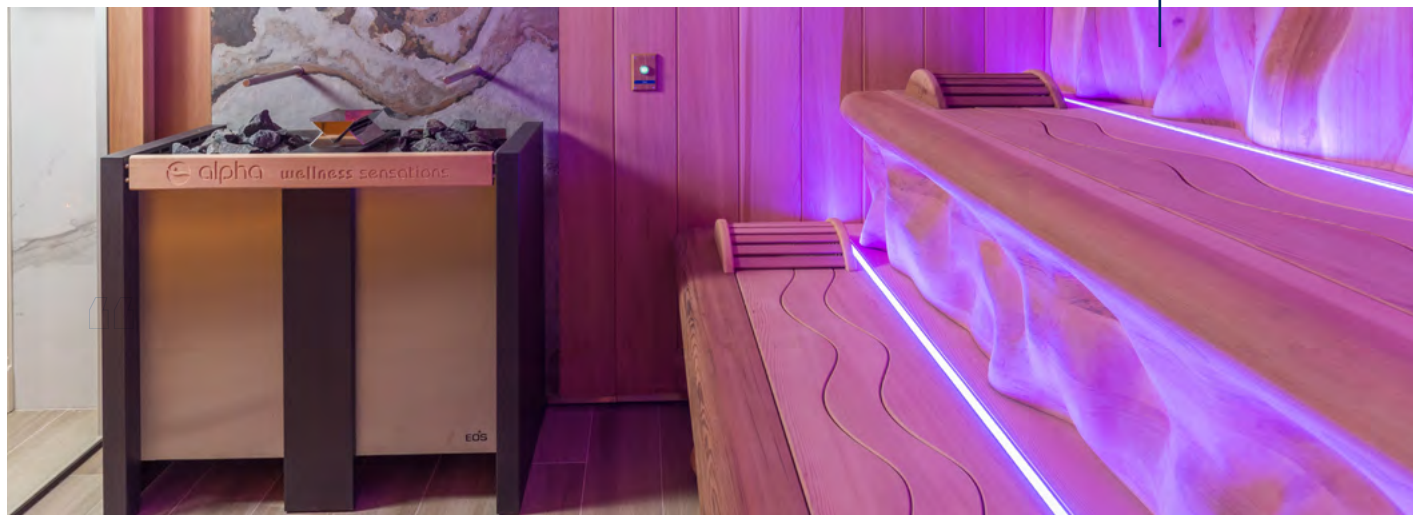


EN	2
DE	13
NL	25
FR	37

SAUNA

HEALTH BENEFITS

Sauna bathing truly makes you
"FEEL BETTER", "LOOK BETTER" AND
"SLEEP BETTER"!



1 | IMPROVE OVERALL HEALTH, WELLNESS AND PERFORMANCE

Not surprisingly, that cite stress reduction is considering the number one benefit of sauna use. Medical studies often determine that stress in our daily lives can negatively affect our health. In fact, the vast majority of disease (e.g. heart disease) is at least partially stress-related. Heat bathing in a sauna provides stress relief in a number of ways. It's a warm, quiet space without any distractions coming from the outside. As we like to say, "Step into a Finnish sauna, and close the door on the rest of the world." The heat from the sauna relaxes the body's muscles, improves circulation, and stimulates the release of endorphins. Endorphins are the body's all-natural "feel good" chemical and their release provide a truly wonderful "after sauna glow."

2 | AID IN RECOVERY AFTER INTENSE PHYSICAL ACTIVITY

Under the high heat provided by a sauna, the body releases endorphins. Endorphins can have a mild, enjoyable "tranquilizing effect" and the ability to minimize the pain of joint and muscle soreness other from, say, an intense physical workout. Body temperature also rises from the heat of the sauna. This causes blood vessels to dilate, therefore increasing blood circulation. This increased blood flow in turn speeds up the body's natural healing process via soothing aches and pains and/or speeding up of the healing of minor bruises or cuts. After participating in physical sports, use the heat and/or steam of a sauna to promote muscle relaxation by helping to reduce muscle tension and eliminate lactic acid and/or other toxins that may be present.

3 | FLUSH TOXINS VIA SWEATING PROCESS

Many of us - if not most - do not actively sweat every day. However, deep sweating has multiple proven health benefits, which can be achieved by regular bathing in the sauna. Due to the heat of a sauna, the temperature of the central body begins to rise. The blood vessels then dilate, causing increased blood flow. As the heat in the blood begins to move to the surface of the skin, the body's nervous system then sends signals to the millions of sweat glands that cover the human body. As the sweat glands become stimulated, they produce perspiration. Sweat production is designed primarily for cooling the body and is composed of 99% water. However, deep sweating in a sauna can help reduce the levels of lead, copper, zinc, nickel, mercury, and chemicals - which are toxins normally absorbed only by interacting with our daily environments. Therefore, many doctors will agree, an important reason for the popularity of saunas is that they are one of the best ways to detoxify our body.

4 | IMPROVE BRAIN HEALTH

A 20-year study conducted with more than 2,300 participants at the University of Eastern Finland by Dr. Jari Laukkanen and his colleagues revealed regular sauna use (4-7 times per week) at 80°C for 19 minutes lowered the risk for both Alzheimer's & Dementia by engaging in regular cardiovascular exercise that elevates your heart rate and increases blood flow to the brain and body. The Alzheimer's Association includes sweating as an important way to improve brain health: <https://www.alz.org/help-support/brain-health/10-ways-to-love-your-brain>

7 | CAN HELP FIGHT ILLNESS

German sauna medical research shows that saunas were able to significantly reduce the incidences of colds and influenza amongst participants. As the body is exposed to the heat of a sauna and steam (in the case of traditional saunas), it produces white blood cells more rapidly, which in turn helps to fight illnesses and helps to kill viruses. In addition, saunas can relieve the uncomfortable symptoms of sinus congestion from colds or allergies - especially when used with steam (tip: add eucalyptus to the water for added benefit and overall enjoyment). The steam vapour action helps to clear up unwanted congestion and is a wonderful aspect of the Finnish sauna experience.

10 | BRING OUT RECREATIONAL AND SOCIAL BENEFITS

While the social benefit is rarely talked about, it's actually quite important. The sauna can be a private, personal area of relaxation and solitude. However, it can just as easily be a relaxing environment for socializing with family, friends and soon-to-be friends. The sauna room environment is conducive to open, intimate and quiet conversation.

5 | RELIEVE STRESS

The heat in the sauna helps us to relax and regulates the level of cortisol in our blood. Cortisol is the hormone that is released when we're stressed, and too high levels of cortisol can lead to a number of health issues such as problems with the immune system and with sleeping. Sauna bathing reduces the levels of cortisol in our blood, and instead, it stimulates the production of serotonin. Serotonin is our "happy hormone" that makes us feel good.

8 | CLEANSSES THE SKIN

The heat bath is one of the oldest beauty and / or health strategies when it comes to cleansing the skin. When the body begins to produce sweat via deep sweating, the skin is then cleansed and dead skin cells are replaced - keeping your skin in good working condition. Sweating rinses bacteria out of the epidermal layer and sweat ducts. Cleansing of the pores has been shown to improve the capillary circulation, while giving the skin a softer-looking quality.

11 | JUST FEEL GOOD

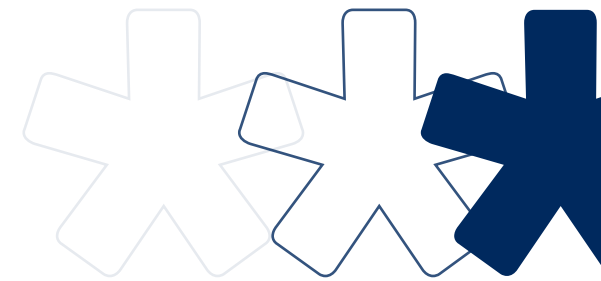
A sauna not only feels good, it's good for your body. Whether it's the physiological changes that occur during the warmth of a sauna, or if it's simply the time spent in the calming and still retreat of the sauna, every seasoned sauna bather agrees - it feels wonderful! As we progress through our stressful everyday lives, the sauna provides a pampering retreat - where we can relax and restore body and soul.

6 | CAN INDUCE A DEEPER SLEEP

Research has shown that a deeper, more relaxed sleep can result from sauna use. In addition to the release of endorphins, body temperatures, that become elevated in the late evening, fall at bedtime. This slow, relaxing decline in endorphins is key in facilitating sleep. Numerous sauna bathers worldwide recall the deep sleep experiences that they feel after bathing in the calming heat of a sauna.

9 | BURN CALORIES

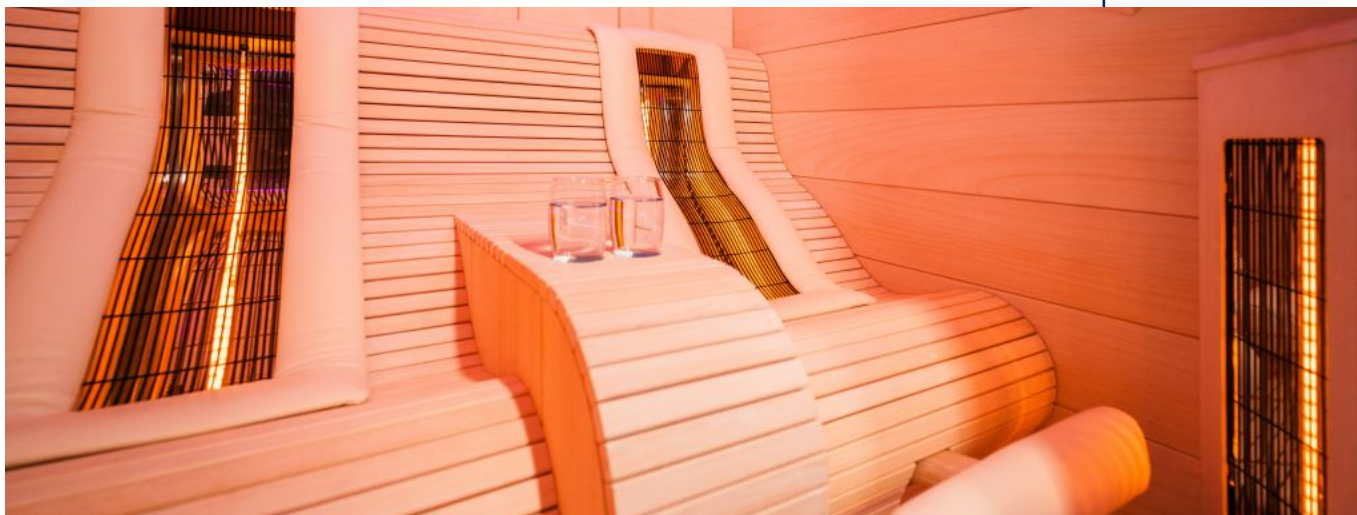
The sweating process itself requires a notable amount of energy. That energy is derived from the conversion of fat and carbohydrates in a bodily process that burns up calories. According to U.S. Army medical research (Ward Dean, M.D.), "A moderately conditioned person can easily sweat off 500 grams in a sauna in a single session, consuming nearly 300 calories in the process." The body consumes said calories due to the acceleration of heart activity (the cardiovascular section). As heart activity increases and as these processes demand more oxygen, the body begins to convert more calories into usable energy.



INFRARED CABIN

HEALTH BENEFITS

Reborn after a 30 - minute session



1 | IMMUNE SYSTEM

Body temperature will rise during use which will cause an artificial fever. As a result, our immune system will work at full power for a short time - more intense and stronger than ever.

2 | OVERALL SENSE OF WELL-BEING

The relaxing infrared heat will enhance the feeling of well-being which will reduce nervousness and encourage a good night's rest. A distinct and relaxing effect of the deeper heat will be experienced after the first few sessions.

3 | CARDIOVASCULAR CONTROL

Regular use of an infrared cabin can create a comparable ambient stress to the cardiovascular system. Thanks to the deep penetration of the infrared heat, the heating effect will penetrate deep into the muscles and internal organs. The hypothalamus will produce an increase in heart volume as well as speed. Because of this, a positive heart stress will occur which will produce the desired cardiovascular training and a positive effect on one's condition. For people who are confined to a wheelchair or handicapped, it is often very hard to control the cardiovascular system.

4 | RHEUMATIC CONDITIONS

When having rheumatic inflammation, it is most important to improve blood circulation at the site of the inflammation so that complementary antibodies will form. Research by the MST* has shown that infrared heat has an actual, wholesome effect on people with rheumatic conditions. The research was led by Dr. Frits Oosterveld, Professor at the Academy for Physiotherapy, and rheumatologist Professor Hans Rasker at Topclinic Hospital MST. (*Medisch Spectrum Twente).

5 | IMPROVED BLOOD CIRCULATION

Heating of the muscles will cause a raised level of blood flow, comparable to intense exercise. Body temperature rise will bring better blood circulation and dilation directly into capillaries, arteries, and other blood vessels.

6 | DETOXING

Increased blood circulation will stimulate perspiration glands which is very good for your health. Sweat contains toxins and waste products that have built up inside the body. That is why daily perspiration detoxifies the body. Substances found in perspiration include heavy metals (lead, mercury, nickel, cadmium) and alcohol, nicotine, sodium, sulphuric acid, and cholesterol.

7 | PURIFYING THE SKIN

A few minutes in the infrared cabin is enough to obtain good perspiration. Deeper impurities and dead skin tissue are drained off, which will result in glowing and clean skin. Also, has been shown that due to improved blood circulation, the skin disorders such as acne, eczema, psoriasis, and burns will fade. In addition, open wounds will heal faster.

8 | INSOMNIA

Even though medications and other techniques such as yoga are used to combat insomnia, the luxury of relaxing in an infrared cabin is healthier than taking any medication. Sometimes during the day or in the evening, an hour before going to bed, the penetrating warmth and tranquillity of an infrared cabin will help you to fall asleep naturally.

9 | MUSCULAR PROBLEMS AND SPORTS WARM-UP

Deep infrared heat penetrates joints, muscles, and tissues, increases oxygenation, reduces pain at the nerve endings, and minimizes muscle spasms. Also, it can be used before exercise to warm up the muscles and prevent any injury.

10 | CARDIOVASCULAR DISEASE

Research shows that sweat consists of 80% water. The remaining 20% consists of liposoluble toxins and heavy metals, acids, sodium, ammonia, fat and cholesterol. Normal cholesterol and fat are responsible for cardiovascular disease. Regular use of the infrared cabin will reduce or remove these substances.



STEAM ROOM

HEALTH BENEFITS

A smooth way to practice care



1 | CLEARS CONGESTION

Steam rooms create an environment that warms the mucous membrane and encourages deep breathing. As a result, using one can help break up congestion inside your sinuses and lungs.

Steam therapy used for treating colds and sinus infections at home is controversial because of the potential to scald yourself if you do it incorrectly. But steam rooms are relatively safe as long as you don't stay in them for too long. An older studyTrusted Source done on a group of children found that kids with respiratory infections recovered more quickly after steam therapy than kids who did not use steam therapy.

2 | IMPROVES BLOOD CIRCULATION

A studyTrusted Source of older individuals showed that moist heat improved circulation, especially in extremities. Improved circulation can lead to lowered blood pressure and a healthier heart.

ResearchTrusted Source shows that in a steam room, some people's bodies release hormones that change their heart rate. One of these hormones, called aldosterone can help lower high blood pressure. This is part of the reason that the steam room makes you feel relaxed.

3 | REDUCES STRESS

Being in the steam room can also decrease your body's production of cortisol. Cortisol is the hormone that regulates the level of stress that you feel. When your cortisol levels drop, you feel more in control and relaxed. Spending a few minutes in a relaxed state not only improves your health, but also helps heal your mind and improve your focus.

4 | PROMOTES SKIN HEALTH

Through environmental exposure, all sorts of toxins can become trapped underneath your skin. Steam rooms help solve that problem by using heat to open up your pores. The warm condensation rinses away the dirt and dead skin that can lead to breakouts. As a result, you may have clearer and more even-toned skin.

7 | BURNS CALORIES

When you're in the steam room or sauna, your heart rate increases. When used correctly, [experts](#) note that saunas and steam rooms stimulate your body in ways that typical exercise does not.

Sweating it out in the steam room isn't a tool to lose weight quickly. Any weight you lose in the steam room is water weight, and you'll need to replace it with drinking water to avoid dehydration. But regular use of steam baths to burn more calories at the gym could help your diet and make your exercise routine more efficient.

5 | AIDS IN WORKOUT RECOVERY

The pain you feel after working out is called [delayed onset muscle soreness \(DOMS\)](#). Professional athletes have known for decades that heat therapy can help them recover from training workouts. Heat can penetrate deep into muscle tissue and help relieve DOMS. A recent [study](#) [Trusted Source](#) showed that moist heat works as effectively and also more quickly than dry heat in muscle recovery.

8 | BOOSTS THE IMMUNE SYSTEM

Different forms of hydrotherapy are known to boost immunity, and steam rooms are no exception. Exposing your body to warm water stimulates leukocytes, which are cells that fight infection. Sitting in a steam room when you're fighting off a cold shouldn't be your first line of defence, though, as there's no proof that the steam can kill a brewing infection. But using steam rooms regularly will give your bloodstream an immunity boost that could lead to you getting sick less often.

6 | LOOSENS STIFF JOINTS

Warming up before a workout is critical in avoiding injury. Using a steam room as part of your warm-up could help you reach maximum mobility during activities such as running, Pilates, and yoga. One [study](#) [Trusted Source](#) investigated the effects. Heat was applied to the knee joint before activity, and as a result, the joint was far more flexible and relaxed. The results showed that heat can help reduce injury before a workout.



SALT THERAPY

HEALTH BENEFITS

Nature's divine gift to humans



1 | Possible protection from the flu, since salt also has anti-fungal and anti-viral properties.

2 | Inhaling particles may reduce inflammation and mucus in the lungs, improving respiratory conditions such as asthma, allergies, bronchitis, sinus congestion, etc. People suffering from bronchitis or asthma often say they feel reborn after visiting a salt stone sauna.

3 | The rest of the body also benefits from the substances released. After all, there's a reason why salt is so widely used in natural medicine:

- Iodine is beneficial to the thyroid and improves the metabolism.
- Calcium strengthens teeth and joints.
- Magnesium, sodium, chlorine, and potassium are just some of the other healing substances released by the stone, and each has its own health benefits.

4 | Skin problems can be improved. Sodium chloride is dehydrating, but pure mineral salts have natural moisturizing properties and support the skin's water balance and barrier function by attracting moisture to the skin.

5 | Increasing the levels of serotonin which are widely thought to positively impact digestion, memory, sleep, appetite, and mood.

6 | Reduce stress and headaches, increased energy. Negative ions improve disposition and promote relaxation. Many people visit salt rooms just to de-stress.

Salt nebulizer grinds salt into microscopic particles and releases them into the air of the room. Once inhaled, these salt particles are claimed to absorb irritants, including allergens and toxins, from the respiratory system. Advocates say this process breaks up mucus and reduces inflammation, resulting in clear airways.

HOT WATER THERAPY HEALTH BENEFITS

Experience the difference



1 | BATHS IS GREAT FOR YOUR BREATHING

For instance, when warm water makes your heart beat faster, your body takes in more oxygen. It also helps clear your chest and sinuses, which comes as one benefits of hot water.

2 | TAKES CARE OF YOUR BRAIN AND NERVOUS SYSTEM

For instance, it can calm your nerves, especially after a stressful day. It also helps lighten your mood when you are stuck in the blues. Special baths can ease the pain linked with multiple sclerosis as the water soothes the spine. Furthermore, the water helps to support weak muscles of the limb thereby making it an ideal soothing agent for Parkinson's disease.

3 | GIVES YOUR MUSCLES A THOROUGH BUT PAINLESS WORKOUT

If you perform stretches and move into a bath filled with water, this will help relieve your muscles. This is because the water offers resistance and makes the workout have a low impact on your body. Bath times are also ideal for the senior citizen because falls, trips, and slips are almost non-existent during this activity. Also, spa bathing helps reduce pains linked with osteoarthritis, which worsens with age.

4 | CLEANSSES HAIR AND SKIN

Hot water baths cleanse the skin because it opens the pores which cause sweating. Although your skin might become clean, its pores might need cleansing. Air pollution, toxins, and dirt clog these tiny holes, which result in acne and blackheads. First, to have healthy pores, you need to wash with hot water to open them and remove dirt.

5 | REGULATES YOUR CORE BODY TEMPERATURE

Handling your body temperature might be confusing. But with a simple bath, you can easily get the optimal body temperature required by your body. A short period in a hot bathtub on a cold day can take the chills away.

6 | RELIEVES HEADACHES AND MIGRAINES

Take a hot shower to stop the pain because the water reduces the pressure that causes the pain. This serves as one of the best remedies that might reduce your need for aspirin. It's also a safe and natural way to handle pain without bothering about dosage.

7 | IDEAL FOR YOUR HEART HEALTH

Are you looking for a simple way to keep your heart in good health? Then consider bathing in warm water because it makes your heart beat faster. Warm baths enhance blood circulation in all parts of your body as it reduces blood thickness and helps the vessels perform better. However, if you have a heart condition, we recommend you seek your doctor's counsel before taking a warm bath. Apart from helping you with blood circulation, bathing plays a significant role in tackling heart-related conditions. According to research, hot water baths can help lower high blood pressure. Five hot baths per week may be good for the heart (medicalnewstoday.com)

8 | HELPS YOU SLEEP BETTER

One of the benefits of taking a bath at night is that it makes you fall asleep quickly. According to studies, warm baths help us to relax and drop our body temperature. Furthermore, the resulting drop in temperature leads to better sleep.

9 | TACKLES FLU AND COUGHS

One of the advantages of taking a bath in the morning is that it helps against colds and coughs. During the flu, taking your bath helps to weaken the mucus that blocks your cavities. Furthermore, this treatment lessens the accompanying cough, which is linked to this mucus. To feel better after a bout of sneezes and coughs; take a regular 5 -10-minute shower.

10 | MAKES YOU FIT

Diets and exercise are some of the popular ways to shed some pounds, but you can also become lighter by taking a bath. According to a study, people who had a full hour bath lost the same amount of calories when compared to people who walked for 30 minutes. These results show that baths are ideal for losing weight. Also, lying in a bathtub can help handle diabetes by lowering glucose and sugar levels in the body. But do not replace workouts with baths, instead, combine both activities.

11 | GIVES YOU A PROPER WARM UP BEFORE A WORKOUT

Apart from handling pain and health conditions, you can enjoy the health benefits of taking a bath through your daily workouts. Before hitting the gym, take a 10 - 20-minute soak in your tub to free your muscles and keep your blood flowing.



COLD WATER THERAPY

HEALTH BENEFITS

Experience the difference



1 | INCREASES ENDORPHINS

For people with depression, cold showers can work as a kind of gentle electroshock therapy. The cold water sends many electrical impulses to your brain. They jolt your system to increase alertness, clarity, and energy levels. Endorphins, which are sometimes called happiness hormones, are also released. This effect leads to feelings of well-being and optimism.

2 | IMPROVES CIRCULATION

It can feel uncomfortable to immerse our bodies in cold water, but it can also be invigorating. That's because water that's colder than our natural body temperature causes the body to work slightly harder to maintain its core temperature. When taken regularly, cold showers can make our circulatory system more efficient. Some people also report that their skin looks better as a result of cold showers, probably because of better circulation.

3 | HELPS PHYSICAL RECOVERY

Athletes have known this benefit for years, even if we have only recently seen data that supports cold water for healing after a sport injury. It's the same reason that ice brings down inflammation when we bruise or tear a muscle. By bringing the temperature of an area of the body down, we speed up the delivery of warmer, freshly oxygenated blood to that area. And that speeds up recovery time. Some people may benefit from cold showers as a way to help their blood move through their body more quickly. These include people with poor circulation, high blood pressure, and diabetes.

4

HELPS FIGHT OFF COMMON ILLNESSES

Our bodies are designed to become resistant to the elements we are exposed to. For example, leukocytes help fight infection in the body. The shock of cold water in the bloodstream stimulates leukocytes. This means that taking cold showers can help your resistance to common illnesses, like colds and the flu. One of the benefits of taking a cold bath is its cancer-fighting abilities. According to studies, spending some time in a bathtub filled with cold water can improve cell damage and cut your chances of suffering some types of cancer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2211456/>

5

HELP YOUR HORMONES

Submerging in cold water can help with health issues linked with hormonal imbalance. These include chronic fatigue syndrome and some fertility problems. It also enables glands to secrete hormones such as cortisol, beta-endorphin, or ACTH in balanced form. Serotonin is noted for giving us feelings of happiness and wellbeing. One of the benefits of bathing with hot water mixed with cold water is that it increases the flow of the “feel-good” brain chemical.

6

BOOST MOOD

Some researchers theorize that cold showers can have mood boosting benefits. An older article in the journal Medical Hypotheses suggests that because cold showers activate the sympathetic nervous system and increase the availability of neurotransmitters such as norepinephrine and endorphins, people may be less likely to experience depressive symptoms after a cold shower. However, it is important to note that people should not replace their prescribed depression treatment with cold showers. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030698770700566X>

7

FREE ENERGY BOOST

Cold showers stimulate our sympathetic nervous system which is responsible for our ‘fight-or-flight’ response to danger. This triggers a hormone release which is felt as an adrenaline rush and that’s why cold showers leave you buzzing every time.

8

HELPS SKIN MAINTANCE

Alternatively, your skin constricts during cold showers, thereby closing pores and moisturizing your skin. Cold showers have been shown to improve your hair and skin. You’ll even feel it – in a cold shower your skin becomes more taught, that feeling is your pores contracting. Furthermore, cold water doesn’t wash away the natural oils on your skin the way the way hot water does, as Dr Jessica Krant confirms: “excessively hot water will strip healthy natural oils from your skin too quickly”.

9

DRAIN YOUR LYMPHATIC SYSTEM

An additional, yet crucial, part of the body that is affected by cold showers is the lymphatic system. What the lymphatic system does is help carry out waste from your cells. This is key in defending your body from unwanted infections. And when the lymphatic system is blocked, it will show up in symptoms such as frequent colds, infections and joint pain. Cold showers, when alternated between hot and cold water will help your lymphatic system, by contracting the lymph vessels when exposed to the cold and relaxing them when exposed to the heat. This essentially pumps the fluid that may have stagnated in your lymph vessels out, resulting in a stronger immune system and healthier you.

10

CAN EVEN HELP WITH OPIOID ADDICTION

Hydrotherapy has been prescribed as a part of addiction treatment since 1930s and there are several reasons for that. Cold water increases the levels of beta-endorphin, the hormone that binds to the opioid receptors of the brain, and the same receptors that are affected by opioid drugs. Thus, even the heroin addiction symptoms and the withdrawals can be eased by the cold shower.

Kneipp Hose:

Kneipp treatments are designed to strengthen the body’s natural defences as well as the cardiovascular system. They also boost metabolism, enhances the health of the skin, and lead to a balanced autonomic nervous system. A hose is better than a shower head because the water volume goes completely around your body, like a coat of water.

Snow and Ice:

- Gives a powerful charge of energy due to the temperature difference
- Rejuvenates by stimulating the production of collagen and elastin
- Relieves stress by producing endorphins - happiness hormones
- Promotes weight loss by accelerating blood flow

GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON WELLNESS-ANWENDUNGEN



GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER SAUNA

Saunabaden lässt Sie wirklich: „BESSER FÜHLEN“, „BESSER AUSSEHEN“ UND „BESSER SCHLAFEN“!



1

VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS, DER GESUNDHEIT UND DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Es überrascht nicht, dass Stressabbau als eine der wichtigsten Vorteile des Saunierens genannt wird. In medizinischen Studien wird immer wieder festgestellt, dass sich Stress negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Tatsächlich ist die Mehrheit der Krankheiten (z. B. Herzkrankheiten) zumindest teilweise stressbedingt. Ein Wärmebad in der Sauna wirkt in vielerlei Hinsicht stressmindernd. Die Sauna ein warmer, ruhiger Raum ohne Ablenkung durch die Außenwelt. Wie wir zu sagen pflegen: "Treten Sie in eine finnische Sauna ein und schließen Sie die Tür zum Rest der Welt." Die Hitze der Sauna entspannt die Muskeln, verbessert die Durchblutung und regt die Produktion von Endorphinen an. Endorphine sind körpereigene Wohlfühlstoffe, deren Ausschüttung für ein wahrhaft wunderbares „Nach-Brennen“ nach dem Saunabad sorgt.

2

HILFT BEI DER REGENERATION NACH INTENSIVER KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG

Durch die hohe Hitze in der Sauna setzt der Körper Endorphine frei. Endorphine bewirken einen milden, angenehmen Beruhigungseffekt und sie haben die Fähigkeit, Gelenkschmerz und Muskelkater zu minimieren, der z. B. von einem intensiven körperlichen Training herrührt. Durch die Hitze in der Sauna steigt auch die Körpertemperatur an. Dies führt dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern und die Blutzirkulation angeregt wird. Dieser erhöhte Blutfluss beschleunigt wiederum den natürlichen Heilungsprozess des Körpers, indem er Schmerzen lindert oder die Heilung kleinerer Prellungen beschleunigt. Nach intensiver sportlicher Betätigung können Sie die Hitze oder den Dampf einer Sauna nutzen, um die Muskelentspannung zu fördern. So tragen Sie dazu bei, Verspannungen abzubauen und Milchsäure sowie andere Giftstoffe auszuscheiden, welche möglicherweise vorhanden sind.

3

ABTRANSPORT VON GIFTSTOFFEN DURCH SCHWITZEN

Die meisten von uns schwitzen nicht jeden Tag aktiv. Intensives Schwitzen hat jedoch mehrere erwiesene gesundheitliche Vorteile, welche auch durch regelmäßiges Saunabaden erreicht werden können. Durch die Hitze in der Sauna steigt die Temperatur im Körperinneren an. Die Blutgefäße erweitern sich, was zu einem erhöhten Blutfluss führt. Wenn die Wärme im Blut die Hautoberfläche erreicht, sendet das Nervensystem des Körpers Signale an die Millionen von Schweißdrüsen, welche den Körper bedecken. So stimuliert, produzieren die Drüsen vermehrt Schweiß. Die Schweißproduktion dient in erster Linie der Kühlung des Körpers und besteht zu 99 % aus Wasser. Intensives Schwitzen in der Sauna kann jedoch dazu beitragen, den Gehalt an Blei, Kupfer, Zink, Nickel, Quecksilber und chemischen Stoffen zu senken. Das sind Gifte, die normalerweise durch die Interaktion mit unserer täglichen Umgebung aufgenommen werden. Viele Ärzte sind sich einig, dass ein wichtiger Grund für die positive Wirkung der Sauna die Möglichkeit zur Entgiftung unseres Körpers ist.

4

VERBESSERUNG DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT DES GEHIRNS

Eine über 20 Jahre angelegte Studie von Dr. Jari Laukkanen und seinen Kollegen an der Universität von Ostfinnland mit mehr als 2.300 Teilnehmern ergab: Regelmäßiger Saunabesuch (etwa 4-7-mal pro Woche) bei 80 °C für durchschnittlich 19 Minuten senkt das Risiko für Alzheimer und Demenz. Es handelt sich um regelmäßiges kardiovaskuläres Training, welches die Herzfrequenz erhöht und die Durchblutung von Gehirn und Körper steigert. Die Alzheimer's Association nennt Schwitzen als wichtiges Mittel zur Verbesserung der Gehirngesundheit: https://www.alz.org/help-support/brain_health/10_ways_to_love_your_brain

7

KANN BEI DER BEKÄMPFUNG VON KRANKHEITEN HELFEN

Deutsche Medizin-Forschungen haben gezeigt, dass Saunabaden die Häufigkeit von Erkältungen und Grippe bei den Teilnehmern deutlich reduzieren konnte. Der Körper ist der Hitze der Sauna und dem Aufguss-Dampf ausgesetzt. So produziert er schneller weiße Blutkörperchen, was wiederum zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Abtötung von Viren beiträgt. Darüber hinaus können Saunagänge die unangenehmen Symptome von verstopften Nasennebenhöhlen bei Erkältungen oder Allergien lindern. Besonders wirksam ist Aufguss-Dampf, wenn das Wasser Eukalyptus-Aroma enthält. Der Dampf ist ein wunderbarer Aspekt des finnischen Saunierens.

10

FREIZEITWERT UND SOZIALEN NUTZEN STEIGERN

Über den sozialen Nutzen wird zwar selten gesprochen, aber er ist tatsächlich sehr wichtig. Die Sauna kann ein privater, persönlicher Bereich der Entspannung und Stille sein. Sie kann aber auch eine Umgebung für geselliges Beisammensein mit Familie, Freunden oder zukünftigen Freunden sein. Das Umfeld einer Saunakabine lädt zu offenen, intimen oder ruhigen Gesprächen ein.

5

HILFT STRESS ABBAUEN

Hitze in der Sauna hilft uns zu entspannen und reguliert den Cortisolspiegel in unserem Blut. Cortisol ist das Hormon, das ausgeschüttet wird, wenn wir gestresst sind. Ein zu hoher Cortisolspiegel kann zu Gesundheitsproblemen führen, wie z. B. zu Problemen mit dem Immunsystem und mit dem Schlaf. Saunabaden senkt den Cortisolspiegel in unserem Blut und regt stattdessen die Produktion von Serotonin an, welches unser „Glückshormon“ ist und uns Wohlfühlen lässt.

8

REINIGT DIE HAUT

Das Wärmebad ist eine der ältesten Schönheits- und Gesundheits-Therapien, wenn es um die Reinigung der Haut geht. Wenn der Körper durch starke Hitze anfängt Schweiß zu produzieren, wird die Haut gereinigt und abgestorbene Hautzellen werden ersetzt. So bleibt die Haut in gutem Zustand. Durch das Schwitzen werden Bakterien aus der Epidermis durch Schweißkanäle ausgespült. Diese Poren-Reinigung verbessert nachweislich die Kapillardurchblutung und verleiht der Haut ein sanfteres und weicheres Aussehen.

11

EINFACH WOHLFÜHLEN

Saunieren fühlt sich nicht nur gut an, es IST auch gut für Ihren Körper. Ob es nun die physiologischen Veränderungen sind, die während der Wärme der Sauna auftreten, oder ob es einfach die Zeit ist, die man in der beruhigenden und stillen Atmosphäre der Sauna verbringt. Jeder erfahrene Saunabesucher weiß: es fühlt sich wunderbar an! In unserem stressigen Alltag bietet die Sauna einen verwöhnenden Rückzugsort, an dem wir uns entspannen und Körper und Geist erholen können.

6

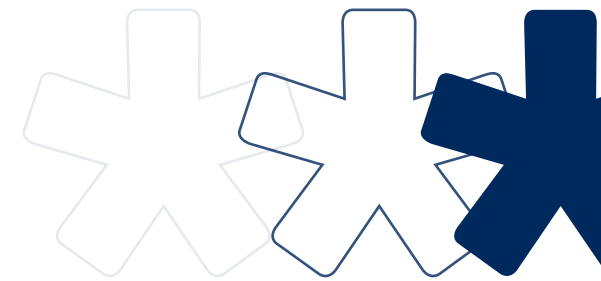
KANN BESSEREN UND TIEFEREN SCHLAF BEWIRKEN

Forschungen haben gezeigt, dass ein Saunabesuch zu einem tieferen, entspannteren Schlaf führen kann. Zusätzlich zur Ausschüttung von Endorphinen sinkt die Körpertemperatur, die am späten Abend erhöht ist, zur Schlafenszeit. Dieses langsame, entspannende Absinken der Endorphine ist der Schlüssel zum besseren Schlaf. Fast alle Saunabesucher kennen den tiefen Schlaf, den sie nach einem Saunabad in der beruhigenden Hitze anschließend genießen.

9

KALORIEN VERBRAUCH

Der Schwitzvorgang selbst erfordert eine beträchtliche Menge an Energie. Diese Energie wird gewonnen durch die Umwandlung von Fett und Kohlehydraten während eines Vorgangs, der Kalorien verbrennt. Laut medizinischer Forschung der US-Armee (Ward Dean, M.D.) kann eine mäßig trainierte Person in einer einzigen Saunasitzung leicht 500 Gramm abschwitzen und dabei fast 300 Kalorien verbrauchen. Der Körper verbraucht diese Kalorien durch die Beschleunigung der Herzaktivität, den kardiovaskulären Teil. Weil die Herzaktivität zunimmt und mehr Sauerstoff benötigt, beginnt der Körper, mehr Kalorien in nutzbare Energie umzuwandeln.



GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER INFRAROT-WÄRMEKABINE

„Wie neu geboren nach einer
30-Minuten-Sitzung!“



1 | IMMUNSYSTEM

Die Körpertemperatur steigt während der Nutzung an. Es wird künstliches „Fieber“ verursacht. Dadurch arbeitet unser Immunsystem für kurze Zeit mit voller Kraft – viel intensiver und stärker als normal.

2 | ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN

Die entspannende Infrarotwärme steigert das Wohlbefinden, verringert die Nervosität und fördert die Nachtruhe. Bereits nach wenigen Sitzungen ist eine deutliche und entspannende Wirkung der Tiefenwärme zu spüren.

3 | GUTES HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Die regelmäßige Nutzung einer Infrarot-Wärmekabine kann eine das Herz-Kreislauf-System trainieren. Dank der Tiefenwirkung der Infrarotwärme werden tiefere Muskelregionen und inneren Organe erreicht. Der Hypothalamus bewirkt einen Anstieg des Herzvolumens und der Herzfrequenz. Dadurch entsteht eine positive Herzbelastung, welche einem erwünschten Herz-Kreislauf-Training gleichkommt und sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirkt. Für Menschen, die in ihren Bewegungen eingeschränkt oder behindert sind, ist es oft sehr schwierig, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren.

4 | RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Bei rheumatischen Entzündungen ist es besonders wichtig, die Blutzirkulation am Ort der Entzündung zu verbessern, damit sich ergänzende Antikörper bilden können. Untersuchungen der MST (Medisch Spectrum Twente) haben gezeigt, dass Infrarotwärme eine tatsächliche, wohltuende Wirkung auf Menschen mit rheumatischen Erkrankungen hat. Die Forschung wurde von Dr. Frits Oosterveld, Professor an der Akademie für Physiotherapie und dem Rheumatologie-Professor Hans Rasker am Topclinic Hospital MST geleitet.

5 | VERBESSERTE BLUTZIRKULATION

Die Erwärmung der Muskulatur führt zu einer erhöhten Durchblutung, vergleichbar mit einem intensiven Training. Der Anstieg der Körpertemperatur führt zu einer besseren Durchblutung und zur Erweiterung der Kapillaren, Arterien und anderer Blutgefäße.

6 | ENTGIFTUNG

Eine verstärkte Blutzirkulation regt die Schweißdrüsen an, was sehr gut für Ihre Gesundheit ist. Schweiß enthält Giftstoffe und Abfallprodukte, die sich im Körper angesammelt haben. Deshalb entgiftet das tägliche Schwitzen den Körper. Zu den im Schweiß enthaltenen Stoffen gehören Schwermetalle (Blei, Quecksilber, Nickel, Kadmium) sowie Alkohol, Nikotin, Natrium, Schwefelsäure und Cholesterin.

7 | REINIGUNG DER HAUT

Einige Minuten in der Infrarot-Wärmekabine reichen aus, um eine gute Transpiration zu erreichen. Tiefer liegende Unreinheiten und abgestorbenes Hautgewebe werden abtransportiert, was zu einer sanfteren, weicheren und saubereren Haut führt. Außerdem hat sich gezeigt, dass aufgrund der verbesserten Blutzirkulation Hautkrankheiten wie Akne, Ekzeme, Schuppenflechte und Verbrennungen abklingen und sogar Wunden schneller heilen.

10 | HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

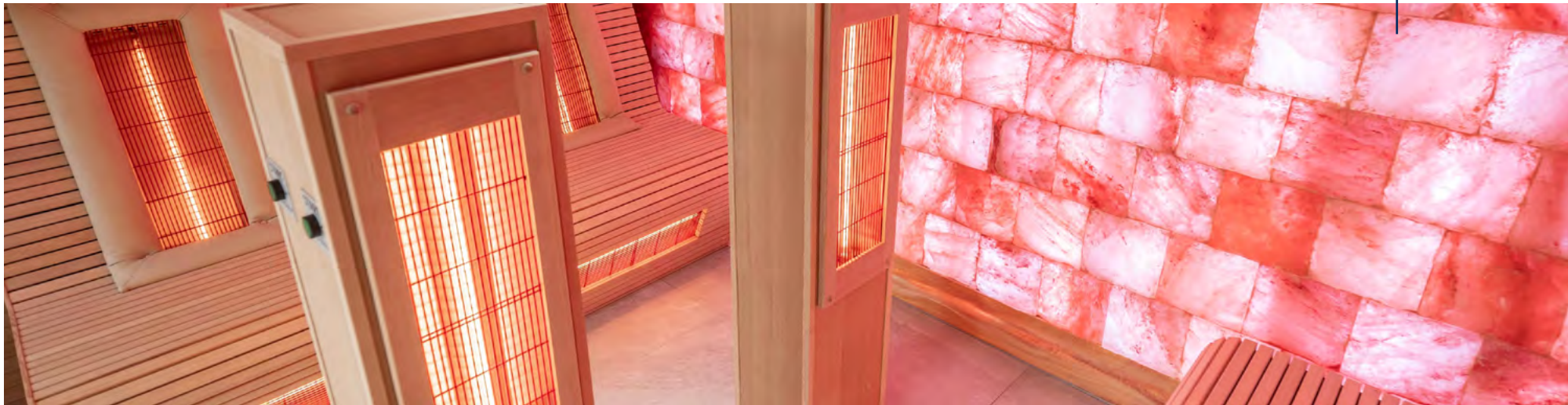
Untersuchungen zeigen, dass Schweiß zu meisten Teilen aus Wasser besteht. Der Rest sind fettlösliche Giftstoffe und Schwermetalle, Säuren, Natrium, Ammoniak, Fett und Cholesterin. Normales Cholesterin und Fett sind für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Bei regelmäßiger Nutzung von Infrarot-Wärmekabinen werden diese Stoffe reduziert oder entfernt.

8 | SCHLAFLOSIGKEIT

Auch wenn Medikamente und andere Techniken wie Yoga zur Bekämpfung von Schlaflosigkeit eingesetzt werden: der Luxus, in einer Infrarotkabine zu entspannen ist gesünder als alle Medikamente. Tagsüber oder abends, eine Stunde vor dem Schlafengehen, helfen die durchdringende Wärme und die Ruhe einer Infrarotkabine, auf natürliche Weise tief zu entspannen und einzuschlafen.

9 | MUSKULÄRE PROBLEME UND AUFWÄRMEN BEIM SPORT

Die Infrarot-Tiefenwärme dringt in Gelenke, Muskeln und Gewebe ein. Sie erhöht die Sauerstoffzufuhr, lindert Schmerzen an den Nervenenden und reduziert Muskelkrämpfe. Man kann sie auch vor dem Sport einsetzen, um die Muskulatur aufzuwärmen und so Verletzungen vorzubeugen.



GESUNDHEITLICHE VORTEILE EINES DAMPFBADS

„Ein einfacher Weg zur
Pflege und Vorsorge!“



1 | Hilft bei verstopften Nebenhöhlen

Dampfbäder schaffen eine Umgebung, welche die Schleimhäute erwärmt und tiefe Atmung fördert. Daher kann die Benutzung eines Dampfbades helfen, Verstopfungen in den Nebenhöhlen und der Lunge zu lösen. Die Dampftherapie zur Behandlung von Erkältungen und Nasennebenhöhlenentzündungen in Eigenregie zu Hause ist umstritten, da man sich bei unsachgemäßer Anwendung sogar verbrühen kann. Dampfbäder sind jedoch sehr sicher, solange man sich nicht zu lange in ihnen aufhält. Eine Studie, die an einer Gruppe von Kindern durchgeführt wurde, ergab, dass sich Kinder mit Atemwegsinfektionen nach einer Dampftherapie schneller erholten als Kinder, die keine Dampftherapie anwendeten.

2 | Verbessert die Blutzirkulation

Eine Studie mit älteren Menschen zeigte, dass feuchte Wärme die Durchblutung verbessert, insbesondere in den Extremitäten. Eine verbesserte Durchblutung kann zu einem niedrigeren Blutdruck und einem gesünderen Herzen führen. Forschungen von Trusted Source zeigen, dass der menschliche Körper in einem Dampfbad Hormone freisetzt, welche die Herzfrequenz verändern. Eines dieser Hormone, das Aldosteron, kann zur Senkung des Bluthochdrucks beitragen. Dies ist einer der Gründe dafür, dass man sich in einem Dampfbad entspannt fühlt.

3 | Abbau von Stress

Der Aufenthalt im Dampfbad kann auch die körpereigene Produktion von Cortisol verringern. Cortisol ist das Hormon, welches das Stressniveau reguliert, den Sie empfinden. Wenn Ihr Cortisolspiegel sinkt, fühlen Sie sich ausgeglichener, ruhiger und entspannter. Ein paar Minuten Entspannung, verbessern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern helfen auch, den Geist zu heilen und Ihre Konzentration zu verbessern.

4 | STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Verschiedene Formen der Hydrotherapie sind dafür bekannt, dass sie das Immunsystem stärken, und Dampfbäder bilden da keine Ausnahme. Der Kontakt des Körpers mit warmem Wasser stimuliert die Leukozyten, also die Zellen, die Infektionen bekämpfen. Wenn Sie bereits eine Erkältung haben, sollten Sie sich nicht unbedingt in ein Dampfbad gehen. Es gibt noch keinen Beweis dafür, dass der Dampf eine aufkeimende oder bestehende Infektion abtöten kann. Aber die regelmäßige Nutzung von Dampfbädern stärkt das Immunsystem, was dazu führen kann, dass Sie seltener krank werden oder Ihr Immunsystem Infektionen besser wegsteckt.

5 | FÖRDERT DIE GESUNDHEIT DER HAUT

Durch Umwelteinflüsse können sich Giftstoffe unter der Haut festsetzen. Dampfbäder helfen, dieses Problem zu lösen, indem sie die Poren durch Wärme öffnen. Das warme Kondenswasser spült den Schmutz und abgestorbene Hautpartikel weg, die zu Hautausschlägen führen können. Das Ergebnis ist eine reinere, sanftere und gleichmäßigere Haut.

6 | HILFT BEI DER REGENERATION

Der Schmerz, den Sie nach intensivem Training verspüren, wird als verzögert auftretender Muskelkater (DOMS) bezeichnet. Profisportler wissen seit Jahrzehnten, dass eine Wärmetherapie ihnen helfen kann, vom Training zu regenerieren. Wärme dringt tief in das Muskelgewebe ein und trägt zur Linderung von DOMS bei. Eine kürzlich durchgeführte Studie von Trusted Source hat gezeigt, dass feuchte Wärme bei der Muskelerholung genauso effektiv und sogar noch schneller wirkt als trockene Wärme.

7 | LOCKERT STEIFE GELENKE

Das Aufwärmen vor dem Training ist entscheidend für die Vermeidung von Verletzungen. Die Nutzung eines Dampfbads als Teil des Aufwärmprogramms kann Ihnen helfen, bei Aktivitäten wie Laufen, Pilates und Yoga maximale Beweglichkeit zu erreichen. Eine Studie von Trusted Source untersuchte diese Auswirkungen. Das Kniegelenk wurde vor der Aktivität erwärmt und war daraufhin viel beweglicher und entspannter. Die Ergebnisse zeigen, dass Wärme dazu beitragen kann, Verletzungen beim Sport zu vermeiden.

8 | VERBRENNT KALORIEN

Wenn Sie sich im Dampfbad oder in der Sauna aufhalten, erhöht sich Ihre Herzfrequenz. Bei richtiger Anwendung stimulieren Saunen und Dampfbäder den Körper auf eine Weise, die bei normalem Sport nicht möglich ist. Das Schwitzen im Dampfbad ist kein Mittel, um schnell Gewicht zu verlieren. Jedes Gewicht, das Sie im Dampfbad verlieren, ist Wassergewicht, das Sie durch Trinkwasser ersetzen müssen, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Aber die regelmäßige Nutzung von Dampfbädern, um im Fitnessstudio mehr Kalorien zu verbrennen, könnte Ihre Diät unterstützen und Ihr Trainingsprogramm effizienter machen.



GESUNDHEITLICHE VORTEILE EINER SALZ-THERAPIE

„Ein göttliches Geschenk der
Natur an die Menschheit!“



1 | Möglicher Schutz vor Grippe, da Salz auch antimykotische und antivirale Eigenschaften besitzt.

2 | Einatmen von Salzpartikeln kann die Entzündung und den Schleim in der Lunge verringern und so Atemwegserkrankungen wie Asthma, Allergien, Bronchitis, verstopfte Nasennebenhöhlen usw. lindern. Menschen, die an Bronchitis oder Asthma leiden, sagen oft, dass sie sich nach einem Besuch in einer Salzgrotte wie neugeboren fühlen

3 | Auch der übrige Körper profitiert von den freigesetzten Stoffen. Schließlich gibt es viele Gründe, warum Salz in der Naturheilkunde so häufig verwendet wird:

- Jod ist gut für die Schilddrüse und verbessert den Stoffwechsel
- Kalzium stärkt Zähne und Gelenke.
- Magnesium, Natrium, Chlor und Kalium sind nur einige der anderen heilenden Substanzen, die vom Stein freigesetzt werden, und jede hat ihre eigenen gesundheitlichen Vorteile

4 | Hautprobleme können verbessert werden. Natriumchlorid wirkt austrocknend, aber reine Mineralsalze haben natürliche feuchtigkeitsspendende Eigenschaften und unterstützen den Wasserhaushalt und die Barrierefunktion der Haut, indem sie Feuchtigkeit in die Haut einbringen

5 | Erhöhung des Serotoninspiegels, von dem allgemein angenommen wird, dass er sich positiv auf Verdauung, Gedächtnis, Schlaf, Appetit und Stimmung auswirkt

6 | Abbau von Stress und Kopfschmerzen sowie Steigerung der Energie. Negative Ionen verbessern das Gemüt und fördern die Entspannung. Viele Menschen besuchen Salzgrotten, um zu entspannen

Der Salzvernebler zerkleinert das Salz in mikroskopisch kleine Partikel und gibt sie an die Raumluft ab. Es wird behauptet, dass diese Salzpartikel, sobald sie eingeatmet werden, Reizstoffe, einschließlich Allergene und Toxine, aus dem Atmungssystem absorbieren. Befürworter sagen, dass dieser Prozess Schleim löst und Entzündungen reduziert, was zu befreiten Atemwegen führt

GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER HEISSWASSER-ANWENDUNGEN

ERLEBEN SIE DEN UNTERSCHIED!



1 | BÄDER SIND GUT FÜR IHRE ATMUNG

Wenn warmes Wasser zum Beispiel Ihr Herz schneller schlagen lässt, nimmt Ihr Körper mehr Sauerstoff auf. Es hilft auch, die Brust- und Nebenhöhlen zu reinigen, was einer der Vorteile von warmem Wasser ist

2 | UNTERSTÜTZT DAS GEHIRN UND NERVENSYSTEM

Warmwasser wird Ihre Nerven beruhigen, besonders nach einem stressigen Tag. Es hilft auch, die Stimmung aufzuhellen, wenn Sie sich ungut fühlen. Spezielle Bäder können die Schmerzen im Zusammenhang mit Multipler Sklerose lindern, weil Wasser die Wirbelsäule beruhigt. Außerdem hilft das Wasser, schwache Muskeln und Gliedmaßen zu unterstützen. So ist es ideal zur Linderung der Parkinson-Krankheit

3 | GIBT IHREN MUSKELN EIN GRÜNDLICHES, ABER SCHMERZFREIES TRAINING

Wenn Sie Dehnübungen machen und sich in einem mit warmem Wasser gefüllten Bad bewegen, werden Ihre Muskeln entlastet. Denn das Wasser bietet zwar einen Widerstand, aber sorgt auch dafür, dass Training den Körper nur wenig belastet. Auch für Senioren sind Gymnastikübungen in warmen Bädern ideal, denn Stürze, Stolpern und Ausrutschen sind fast ausgeschlossen. Außerdem hilft das Baden in einem Thermalbad, Schmerzen im Zusammenhang mit Arthrose zu lindern, welche sich mit zunehmendem Alter verschlimmert

4 | REINIGT HAUT UND HAARE

Warmwasserbäder reinigen die Haut, weil sie die Poren öffnen, welche das Schwitzen verursachen. Auch wenn Ihre Haut sauber aussieht, müssen ihre Poren gereinigt werden. Luftverschmutzung, Giftstoffe und feinste Schmutzpartikel verstopfen die winzigen Öffnungen, was zu Akne und Mitessern führt. Um gesunde Poren zu haben, müssen Sie sich zunächst mit heißem Wasser waschen, um sie zu öffnen und Schmutz zu entfernen

5 | REGULIERT DIE KÖRPERKERNTemperatur

Der Umgang mit der eigenen Körpertemperatur kann verwirrend sein. Aber mit einem einfachen Bad können Sie leicht die optimale Kerntemperatur erreichen, die Ihr Körper braucht. Schon ein kurzer Aufenthalt in einer warmen Badewanne an einem kalten Tag, wird das Frösteln beenden

6 | LINDERUNG VON KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Eine heiße Dusche lindert solche Schmerzen, denn das Wasser reduziert den Druck, welcher die Schmerzen auslöst. Dies ist eines der besten Mittel und kann den Bedarf an Medikamenten verringern. Es ist eine sehr sichere und besonders natürliche Art und Weise, Schmerzen zu therapieren, ohne sich um die Dosierung oder unerwünschte Nebenwirkungen sorgen zu müssen

7 | IDEAL FÜR HERZGESUNDHEIT

Suchen Sie nach einer einfachen Methode, um Ihr Herz gesund zu halten? Dann sollten Sie ein Bad in warmem Wasser nehmen, denn es lässt Ihr Herz schneller schlagen. Warme Bäder verbessern die Blutzirkulation in allen Teilen Ihres Körpers, da sie die Blutdicke verringern und die Gefäße besser funktionieren lassen. Wenn Sie jedoch ein Herzleiden haben, empfehlen wir Ihnen, vor einem warmen Bad den Rat Ihres Arztes einzuholen. Abgesehen davon, dass es die Durchblutung fördert, spielt das Baden eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Herzerkrankungen. Forschungsergebnissen zufolge können warme Bäder dazu beitragen, hohen Blutdruck zu senken. Fünf heiße Bäder pro Woche können gut für das Herz sein (medicalnewstoday.com)

10 | HÄLT UND MACHT FIT

Diäten und Sport sind beliebte Methoden, um ein paar Pfunde loszuwerden, aber man kann auch durch ein Bad leichter werden. Laut einer Studie werden bei einem einstündigen Bad genauso viele Kalorien verbraucht wie bei einem Spaziergang von 30 Minuten. Diese Ergebnisse zeigen, dass Bäder sogar zum Abnehmen geeignet sind. Außerdem kann ein Bad bei Diabetes helfen, indem es den Glukose- und Zuckerspiegel im Körper senkt. Ersetzen Sie aber nicht das Training durch ein Bad, sondern kombinieren Sie beide Aktivitäten

8 | BESSERER SCHLAF

Einer der Vorteile eines abendlichen Bades besteht darin, dass man dadurch schneller einschläft. Studien zufolge tragen warme Bäder dazu bei, dass wir uns entspannen und unsere Körper heruntergedrosselt wird. Außerdem führt in der Folge ein leichtes Absinken der Temperatur zu einem besseren Schlaf

9 | BEKÄMPFT GRIPPE UND HUSTEN

Einer der Vorteile eines Bades am Morgen ist, dass es gegen Erkältungen und Husten hilft. Bei einer Infektion der Nebenhöhlen hilft ein Bad, den Schleim zu lösen, der die Atemwege verstopft. Außerdem lindert diese Therapie begleitenden Husten, der von diesem Schleim hervorgerufen wird. Um sich nach einem Nies- und Hustenanfall schneller wieder besser zu fühlen, sollten Sie regelmäßig fünf bis zehn Minuten lang duschen

11 | SORGT FÜR GUTES AUFWÄRMEN VOR DEM SPORT

Abgesehen von der Behandlung bei Schmerzen und gesundheitlichen Problemen können Sie die gesundheitlichen Vorteile eines Bades auch bei Ihrem täglichen Training genießen. Bevor Sie ins Fitnessstudio gehen, nehmen Sie ein bis zu 20-minütiges heißes Bad, um Ihre Muskeln zu lockern, aufzuwärmen und die Durchblutung anzuregen



GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER KALTWASSER-ANWENDUNGEN

Erleben Sie den Unterschied!



1 | ERHÖHT DIE ENDORPHINAUSSCHÜTTUNG

Für Menschen mit Depressionen kann kaltes Duschen wie eine Art sanfte Elektroschocktherapie wirken. Das kalte Wasser sendet viele Impulse an das Gehirn. Diese geben dem System einen Ruck und erhöhen die Wachsamkeit, die Klarheit sowie das Energieniveau. Außerdem werden Endorphine ausgeschüttet, die auch als Glückshormone bezeichnet werden. Dieser Effekt führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens und des Optimismus

2 | VERBESSERT DIE DURCHBLUTUNG

Es kann sich unangenehm anfühlen, den Körper in kaltes Wasser zu tauchen, aber es ist belebend. Denn Wasser, das kälter ist als unsere natürliche Körpertemperatur, veranlasst den Körper, stärker zu arbeiten, um die Kerntemperatur zu halten. Bei regelmäßiger Anwendung kann kaltes Duschen die Leistungsfähigkeit unseres Kreislaufs erhöhen. Auch die Haut sieht durch das kalte Duschen besser aus, sehr wahrscheinlich wegen der besseren Durchblutung

3 | FÖRDERT DIE REGENERATION

Sportler kennen diesen Vorteil schon längst: die Wirkung von kaltem Wasser auf die Heilung nach einer Sportverletzung ist belegt. Aus dem gleichen Grund, warum Eis die Entzündung bei einer Prellung oder einer Muskelverletzung hemmt. Indem wir die Temperatur eines Körperbereichs senken, beschleunigen wir die Zufuhr von wärmerem, frisch mit Sauerstoff angereichertem Blut, in diesen Bereich. Und das beschleunigt die Genesung. Manche Menschen können von kalten Duschen profitieren, weil sich dadurch ihr Blut schneller durch den Körper bewegt. Dazu gehören Menschen mit schlechter Durchblutung, hohem Blutdruck und Diabetes

4

HILFT BEI DER BEKÄMPFUNG VON HÄUFIGEN KRANKHEITEN

Unser Körper ist so konzipiert, dass er gegen Elemente, denen wir regelmäßig ausgesetzt sind, resistent wird. Leukozyten zum Beispiel helfen bei der Bekämpfung von Infektionen im Körper. Der Schock des kalten Wassers im Blutkreislauf stimuliert die Leukozyten. Das bedeutet, dass kaltes Duschen die Widerstandskraft gegen häufige Krankheiten wie Erkältungen und Infektionen stärken kann. Ein weiterer Vorteil von Kaltbädern kann eine krebsbekämpfende Wirkung sein. Studien zufolge kann ein kaltes Bad die Schädigung von Krebszellen verbessern und so die Wahrscheinlichkeit verringern, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2211456/>

7

KOSTENLOSER ENERGIESCHUB

Kaltes Baden und Duschen stimuliert unser sympathisches Nervensystem, das für unsere „Kampf- oder-Flucht“-Reaktion bei Gefahren verantwortlich ist. Dies löst eine Hormonausschüttung aus, die als Adrenalinstoß empfunden wird, und das ist der Grund, warum Kaltwasser-Anwendungen jedes Mal ein Hochgefühl auslösen.

10

HILFE BEI OPIOID-ABHÄNGIGKEIT

Die Hydrotherapie wird seit den 1930er Jahren als Teil der Suchtbehandlung verschrieben, und dafür gibt es mehrere Gründe. Kaltes Wasser erhöht den Gehalt an Beta-Endorphin. Dieses Hormon bindet sich an die Opioidrezeptoren des Gehirns, und zwar an dieselben Rezeptoren, die auch von Opioid-Drogen beeinflusst werden. So können sogar Symptome der Heroinsucht und von Entzugserscheinungen durch kalte Bäder gelindert werden.

5

BESSERER HORMONHAUSHALT

Eintauchen in kaltes Wasser kann bei Gesundheitsproblemen helfen, welche auf hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen sind. Dazu gehören das chronische Müdigkeitssyndrom und einige Fruchtbarkeitsprobleme. Außerdem ermöglicht es den Drüsen, Hormone wie Cortisol, Beta-Endorphin oder ACTH in ausgewogener Form auszuschütten. Serotonin ist das „Glückshormon“, das Wohlbefinden vermittelt. Ein Vorteil der Hydrotherapie ist ein verbesserter Fluss dieser stimmungsbeeinflussenden Gehirnchemikalie

8

UNTERSTÜTZT DIE HAUTPFLEGE

Alternativ zieht sich die Haut beim kalten Duschen zusammen, wodurch sich die Poren schließen und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt wird. Kaltbäder verbessern nachweislich Haut und Haar. Sie werden es sogar spüren: bei einer kalten Dusche wird Ihre Haut sich zusammenziehen, man spürt die Verengung der Hautporen. Außerdem wäscht kaltes Wasser die natürlichen Fette auf Ihrer Haut nicht so intensiv ab wie heißes Wasser. Dr. Jessica Krant bestätigt: „Zu heißes Wasser entzieht der Haut zu schnell die gesunden, schützenden natürlichen Fette“.

Kneipp-Abkühlschlauch:

Kneipp-Anwendungen sollen die körpereigenen Abwehrkräfte sowie das Herz-Kreislauf-System stärken. Sie kurbeln auch den Stoffwechsel an, fördern die Gesundheit der Haut und führen zu einem ausgeglichenen vegetativen Nervensystem. Ein Schlauch mit einem kräftigen Wasserstrahl ist wirksamer als ein Duschkopf, weil das Wasservolumen den Körper vollständig umspült, wie ein Wassermantel.

6

VERBESSERT DIE STIMMUNG

Einige Forscher vermuten, dass kaltes Duschen die Stimmung heben kann. Ein Artikel in der Zeitschrift „Medical Hypotheses“ legt nahe, dass kalte Duschen das sympathische Nervensystem aktivieren und die Verfügbarkeit von Neurotransmittern wie Noradrenalin und Endorphinen erhöhen. Menschen verspüren nach einem kalten Bad weniger depressive Symptome. Es ist jedoch wichtig, dass Menschen eine verordnete Depressionsbehandlung nicht durch kaltes Duschen ersetzen. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030698770700566X>

9

BESSERE LYMPHDRAINAGE

Ein weiterer, aber entscheidender Teil des Körpers, der durch kalte Wasseranwendung beeinflusst wird, ist das Lymphsystem. Es trägt dazu bei, Abfallstoffe aus den Zellen abzutransportieren. Dies ist der Schlüssel zum Schutz des Körpers vor unerwünschten Infektionen. Wenn das Lymphsystem blockiert ist, macht es sich durch Symptome wie häufige Erkältungen, Infektionen und Gelenkschmerzen bemerkbar. Kalte Duschen mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser helfen dem Lymphsystem, die Gefäße ziehen sich zusammen, wenn sie der Kälte ausgesetzt sind, und sie entspannen, wenn sie der Wärme ausgesetzt sind. Dadurch wird die Flüssigkeit, die sich in den Lymphgefäßen gestaut hat, besser abgeführt. Das stärkt das Immunsystem und führt zu einem gesünderen Körper.

Schnee und Eis:

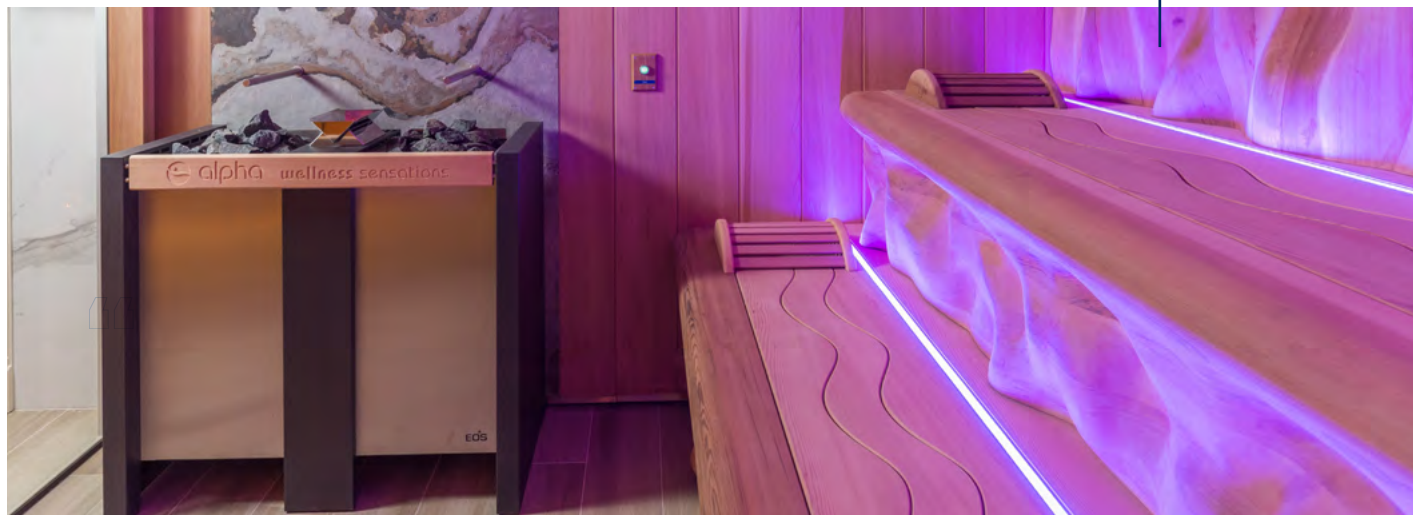
- Verleiht Energie aufgrund des Temperaturunterschieds
- Verjüngt, indem es die Produktion von Kollagen und Elastin anregt
- Baut Stress ab, indem es Endorphine („Glückshormone“) produziert
- Fördert die Gewichtsabnahme durch Beschleunigung der Blutzirkulation

GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN WELLNESSTHERAPIEËN



VOORDELEN VOOR DE SAUNA

Saunabaden zorgt ervoor dat je je echt "BETER VOELT", "er beter uitziet" en "BETER SLAAPT"!



1 | VERBETER DE ALGEMENE GEZONDHEID, WELLNESS EN PRESTATIES

Het is niet verrassend dat die stressvermindering het belangrijkste voordeel van saunagebruik in overweging neemt. Medische studies stellen vaak vast dat stress in ons dagelijks leven een negatieve invloed kan hebben op onze gezondheid. In feite is de overgrote meerderheid van ziekten (bijv. hartaandoeningen) op zijn minst gedeeltelijk stressgerelateerd. Warmtebaden in een sauna biedt op een aantal manieren stressverlichting. Het is een warme, stille ruimte zonder enige afleiding van buitenaf. Zoals we graag zeggen: "Stap een Finse sauna binnen en sluit de deur voor de rest van de wereld." De warmte van de sauna ontspant de spieren van het lichaam, verbetert de bloedsomloop en stimuleert de aanmaak van endorfine. Endorfines zijn de volledig natuurlijke "feel good"-stof van het lichaam en hun afgifte zorgt voor een werkelijk prachtige "na saunagloed".

2 | HULP BIJ HERSTEL NA INTENSE FYSIEKE ACTIVITEIT

Onder de hoge warmte van een sauna maakt het lichaam endorfine aan. Endorfines kunnen een mild, aangenaam "kalmerend effect" hebben en het vermogen om de pijn van gewrichten en spierpijn te minimaliseren, anders dan bijvoorbeeld een intensieve fysieke training. De lichaamstemperatuur stijgt ook door de hitte van de sauna. Dit zorgt ervoor dat bloedvaten verwijden, waardoor de bloedcirculatie toeneemt. Deze verhoogde bloedstroom versnelt op zijn beurt het natuurlijke genezingsproces van het lichaam via het verzachten van pijntjes en kwalen en/of het versnellen van de genezing van kleine kneuzingen of snijwonden. Gebruik na lichamelijke sporten de hitte en/of stoom van een sauna om spierontspanning te bevorderen door de spierspanning te helpen verminderen en melkzuur en/of andere giftige stoffen die aanwezig kunnen zijn te elimineren.

3 | SPOEL TOXINES VIA ZWEETPROCES

Velen van ons - zo niet de meesten - zweten niet elke dag actief. Diep zweten heeft echter meerdere bewezen gezondheidsvoordelen, die kunnen worden bereikt door regelmatig in de sauna te baden. Door de hitte van een sauna begint de temperatuur van het centrale lichaam te stijgen. De bloedvaten verwijden zich dan, waardoor de bloedstroom toeneemt. Als de warmte in het bloed naar de oppervlakte van de huid begint te bewegen, stuurt het zenuwstelsel van het lichaam signalen naar de miljoenen zweetklieren die het menselijk lichaam bedekken. Als de zweetklieren worden gestimuleerd, produceren ze transpiratie. De zweetproductie is in de eerste plaats bedoeld om het lichaam te koelen en bestaat voor 99% uit water. Diep zweten in een sauna kan echter helpen om de niveaus van lood, koper, zink, nikkel, kwik en chemicaliën te verminderen - dit zijn gifstoffen die normaal alleen worden geabsorbeerd door interactie met onze dagelijkse omgeving. Daarom zullen veel artsen het erover eens zijn dat een belangrijke reden voor de populariteit van sauna's is dat ze een van de beste manieren zijn om ons lichaam te ontgiften.

4

VERBETER DE GEZONDHEID VAN DE HERSENEN

Een 20-jarige studie uitgevoerd met meer dan 2.300 deelnemers aan de Universiteit van Oost-Finland door Dr. Jari Laukkanen en zijn collega's toonde aan dat regelmatig saunagebruik (4-7 keer per week) bij 80°C gedurende 19 minuten het risico op beide vormen van Alzheimer&Dementie verlaagde door regelmatig cardiovasculaire oefeningen te doen die uw hartslag verhogen en de bloedtoevoer naar de hersenen en het lichaam verhogen.

De Alzheimer's Association beschouwt zweten als een belangrijke manier om de gezondheid van de hersenen te verbeteren: https://www.alz.org/help-support/brain-health/10_ways_to_love_your_brain

7

KAN HELPEN ZIEKTE TE BESTRIJDEN.

Duits medisch saunaonderzoek toont aan dat sauna's de incidentie van verkoudheid en griep bij deelnemers aanzienlijk konden verminderen. Omdat het lichaam wordt blootgesteld aan de hitte van een sauna en stoom (in het geval van traditionele sauna's), produceert het sneller witte bloedcellen, wat op zijn beurt helpt om ziektes te bestrijden en virussen te doden. Bovendien kunnen sauna's de ongemakkelijke symptomen van sinuscongestie door verkoudheid of allergieën verlichten - vooral bij gebruik met stoom (tip: voeg eucalyptus toe aan het water voor extra voordeel en algemeen genot). De stoomdampwerking helpt ongewenste congestie op te ruimen en is een prachtig aspect van de Finse sauna-ervaring.

10

BRENGEN RECREATIEVE EN SOCIALE VOORDELEN.

Hoewel er zelden over het sociale voordeel wordt gesproken, is het eigenlijk best belangrijk. De sauna kan een persoonlijke, persoonlijke ruimte van ontspanning en eenzaamheid zijn. Het kan echter net zo goed een ontspannende omgeving zijn om te socialiseren met familie, vrienden en toekomstige vrienden. De omgeving van de saunarimte is bevorderlijk voor een open, intiem en rustig gesprek.

5

VERLAAG STRESS

De warmte in de sauna helpt ons te ontspannen en reguleert het cortisolgehalte in ons bloed. Cortisol is het hormoon dat vrijkomt als we gestrest zijn, en een te hoog cortisolgehalte kan leiden tot een aantal gezondheidsproblemen, zoals problemen met het immuunsysteem en met slapen. Saunabaden verlaagt het cortisolgehalte in ons bloed en stimuleert in plaats daarvan de aanmaak van serotonine. Serotonine is ons "gelukshormoon" waardoor we ons goed voelen.

8

REINIGT DE HUID

Het warmtebad is een van de oudste schoonheids- en/of gezondheidsstrategieën als het gaat om het reinigen van de huid. Wanneer het lichaam begint te produceren zweet via diep zweten, wordt de huid gereinigd en worden dode huidcellen vervangen - waardoor uw huid in goede conditie blijft. Zweten spoelt bacteriën uit de epidermale laag en zweetkanalen. Het is aangetoond dat het reinigen van de poriën de capillaire circulatie verbetert, terwijl de huid er zachter uitziet.

11

GEWOON GOED VOELEN.

Een sauna voelt niet alleen goed, het is ook nog eens goed voor je lichaam. Of het nu de fysiologische veranderingen zijn die optreden tijdens de warmte van een sauna, of dat het gewoon de tijd is die wordt doorgebracht in de rustgevende en stille retraite van de sauna, elke doorgewinterde saunaganger is het ermee eens - het voelt heerlijk! Terwijl we door ons stressvolle dagelijkse leven vorderen, biedt de sauna een verwennerij - waar we kunnen ontspannen en lichaam en geest kunnen herstellen.

6

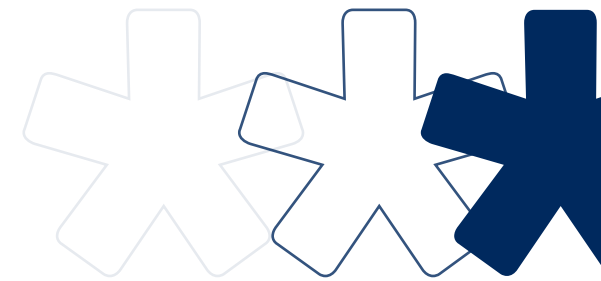
KAN EEN DIEPERE SLAAP VEROORZAKEN

Onderzoek heeft aangetoond dat een diepere, meer ontspannen slaap het gevolg kan zijn van saunagebruik. Naast het vrijkomen van endorfine, daalt de lichaamstemperatuur, die 's avonds laat stijgt, voor het slapengaan. Deze langzame, ontspannende afname van endorfines is de sleutel tot het vergemakkelijken van de slaap. Talloze saunagangers over de hele wereld herinneren zich de diepe slaapervaringen die ze voelen na het baden in de rustgevende hitte van een sauna.

9

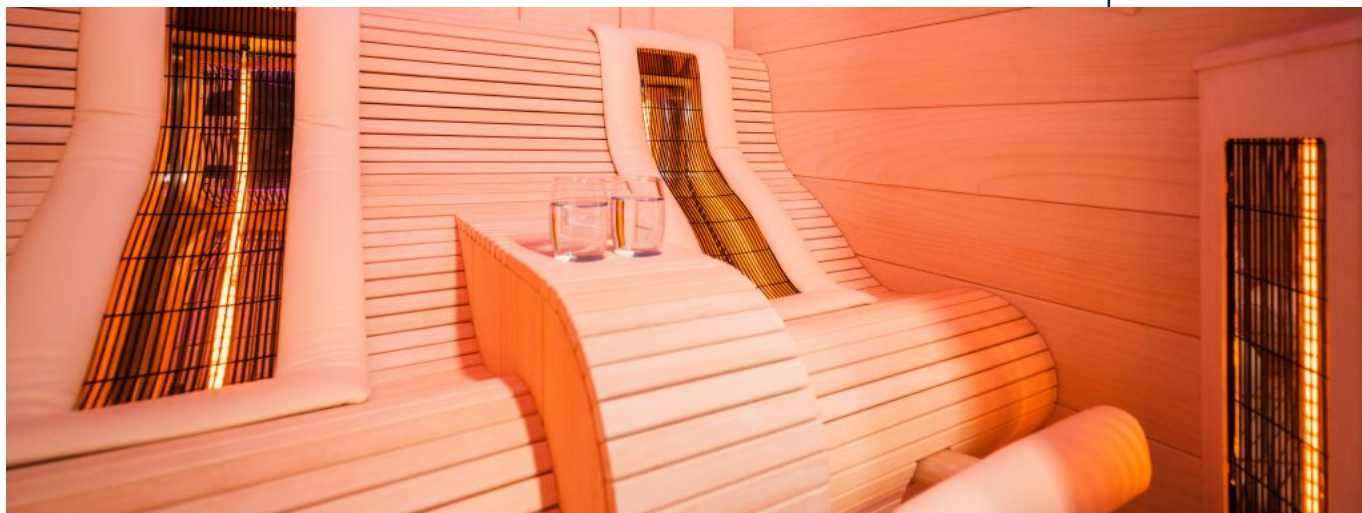
VERBRAND CALORIEN

Het zweetproces zelf vereist een opmerkelijke hoeveelheid energie. Die energie komt voort uit de omzetting van vet en koolhydraten in een lichamelijk proces waarbij calorieën worden verbrand. Volgens medisch onderzoek van het Amerikaanse leger (Ward Dean, M.D.): "Een matig geconditioneerd persoon kan gemakkelijk 500 gram zweten in een sauna in een enkele sessie, waarbij hij bijna 300 calorieën verbruikt." Het lichaam verbruikt deze calorieën door de versnelling van de hartactiviteit (het cardiovasculaire gedeelte) Naarmate de hartactiviteit toeneemt en deze processen meer zuurstof vragen, begint het lichaam meer calorieën om te zetten in bruikbare energie.



VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN INFRAROODCABINES

Herboren na een sessie
van 30 minuten



1 | IMMUUNSYSTEEM

De lichaamstemperatuur zal tijdens het gebruik stijgen, wat kunstmatige koorts veroorzaakt. Als gevolg hiervan zal ons immuunsysteem voor een korte tijd op volle kracht werken - intenser en sterker dan ooit.

4 | REUMATISCHE OMSTANDIGHEDEN

Bij een reumatische ontsteking is het van het grootste belang om de bloedcirculatie op de plaats van de ontsteking te verbeteren, zodat er complementaire antilichamen worden gevormd. Uit onderzoek van de MST* blijkt dat infraroodwarmte een heilzame werking heeft bij mensen met reumatische aandoeningen. Het onderzoek werd geleid door dr. Frits Oosterveld, hoogleraar aan de Academie voor Fysiotherapie, en reumatoloog prof.dr. Hans Rasker van Topkliniek MST. (*Medisch Spectrum Twente).

2 | ALGEMEEN GEVOEL VAN WELZIJN

De ontspannende infraroodwarmte zal het gevoel van welzijn versterken, waardoor de nervositeit vermindert en een goede nachtrust wordt bevorderd. Na de eerste paar sessies zal een duidelijk en ontspannend effect van de diepere hitte worden ervaren.

5 | VERBETERDE BLOEDSOMLOOP

Door verhitting van de spieren ontstaat er een verhoogde bloedstroom, vergelijkbaar met intensieve training. Stijging van de lichaamstemperatuur zorgt voor een betere bloedcirculatie en dilatatie rechtstreeks in haarvaten, slagaders en andere bloedvaten.

3 | CARDIOVASCULAIRE CONTROLE

Regelmatig gebruik van een infraroodcabine kan een vergelijkbare omgevingsstress veroorzaken als het cardiovasculaire systeem. Door de diepe penetratie van de infraroodwarmte dringt het verwarmingseffect diep door in de spieren en inwendige organen. De hypothalamus zal zowel het hartvolume als de snelheid verhogen. Hierdoor zal er een positieve hartstress ontstaan die zal zorgen voor de gewenste cardiovasculaire training en een positief effect op de conditie. Voor mensen die in een rolstoel zitten of gehandicapt zijn, is het vaak erg moeilijk om het cardiovasculaire systeem onder controle te houden.

6 | DETOXEN

Een verhoogde bloedcirculatie stimuleert de transpiratieklieren wat erg goed is voor je gezondheid. Zweet bevat gifstoffen en afvalproducten die zich in het lichaam hebben opgehoopt. Dat is de reden waarom dagelijkse transpiratie het lichaam ontgift. Stoffen die in transpiratie worden aangetroffen, zijn onder meer zware metalen (lood, kwik, nikkel, cadmium) en alcohol, nicotine, natrium, zwavelzuur en cholesterol.

7 | DE HUID ZUIVEREN

Een paar minuten in de infraroodcabine is voldoende om goed te kunnen transpireren. Diepere onzuiverheden en dood huidweefsel worden afgevoerd, wat resulteert in een stralende en schone huid. Ook is aangetoond dat door een verbeterde bloedcirculatie huidaandoeningen zoals acne, eczeem, psoriasis en brandwonden zullen vervagen. Bovendien zullen open wonden sneller genezen.

8 | INSOMNIA

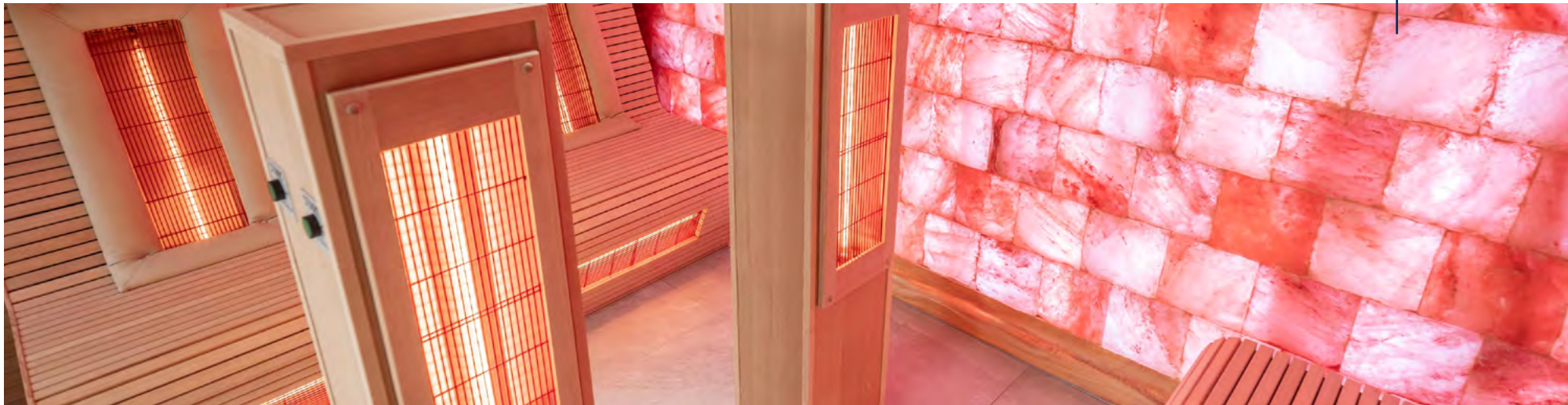
Hoewel medicijnen en andere technieken zoals yoga worden gebruikt om slapeloosheid te bestrijden, is de luxe om te ontspannen in een infraroodcabine gezonder dan het nemen van medicijnen. Soms overdag of 's avonds, een uur voor het slapengaan, helpt de indringende warmte en rust van een infraroodcabine je om op natuurlijke wijze in slaap te vallen.

9 | SPIERPROBLEMEN EN SPORTOPWARMING

Diepe infraroodwarmte dringt door in gewrichten, spieren en weefsels, verhoogt de zuurstoftoevoer, vermindert pijn aan de zenuwuiteinden en minimaliseert spierspasmen. Het kan ook vóór het sporten worden gebruikt om de spieren op te warmen en blessures te voorkomen.

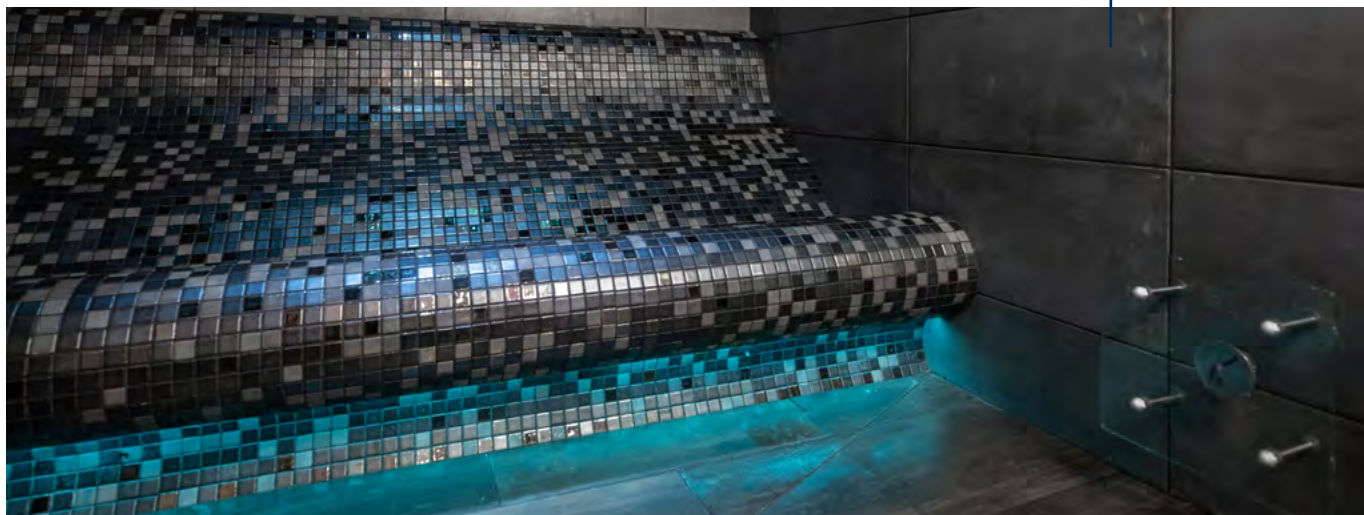
10 | CARDIOVASCULAIRE ZIEKTE

Uit onderzoek blijkt dat zweet voor 80% uit water bestaat. De overige 20% bestaat uit vetoplosbare toxines en zware metalen, zuren, natrium, ammoniak, vet en cholesterol. Normaal cholesterol en vet zijn verantwoordelijk voor hart- en vaatziekten. Regelmatig gebruik van de infraroodcabine zal deze stoffen verminderen of verwijderen.



VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN DE STOOMCABINE

Een vlotte manier om zorg
uit te oefenen



1 | HEEFT CONGESTIE OP

Stoomcabines creëren een omgeving die het slijmvlies verwarmt en diep ademhalen stimuleert. Als gevolg hiervan kan het gebruik ervan helpen om congestie in uw sinussen en longen te doorbreken.

Stoomtherapie die wordt gebruikt voor de behandeling van verkoudheid en sinusitis thuis is controversieel vanwege de mogelijkheid om jezelf te verbranden als je het verkeerd doet. Maar stoomcabine zijn relatief veilig zolang je er niet te lang in blijft. Een ouder onderzoek bij een groep kinderen wees uit dat kinderen met luchtweginfecties sneller herstelden na stoomtherapie dan kinderen die geen stoomtherapie gebruikten.

2 | VERBETERT DE BLOEDSOMLOOP

Een onderzoek onder oudere personen toonde aan dat vochtige warmte de bloedsomloop verbeterde, vooral in de ledematen. Een betere doorbloeding kan leiden tot een verlaging van de bloeddruk en een gezonder hart.

Onderzoek toont aan dat in een stoomcabine het lichaam van sommige mensen hormonen afgeeft die hun hartslag veranderen. Een van deze hormonen, aldosteron genaamd, kan helpen de hoge bloeddruk te verlagen. Dit is een van de redenen waarom het stoombad u een ontspannen gevoel geeft.

3 | VERMINDERT STRESS

In de stoomcabine zijn kan ook de aanmaak van cortisol door uw lichaam verminderen. Cortisol is het hormoon dat de mate van stress die je voelt reguleert. Wanneer je cortisolspiegel daalt, voel je je meer onder controle en ontspannen. Een paar minuten ontspannen doorbrengen verbetert niet alleen je gezondheid, maar helpt ook je geest te helen en je focus te verbeteren.

4

BEVORDERT DE GEZONDHEID VAN DE HUID

Door blootstelling aan de omgeving kunnen allerlei gifstoffen onder uw huid vast komen te zitten. Stoomcabine helpen dat probleem op te lossen door warmte te gebruiken om je poriën te openen. De warme condens spoelt het vuil en de dode huid weg die tot puistjes kunnen leiden. Als gevolg hiervan kunt u een helderdere en egalere huid hebben.

7

VERBRANDT CALORIEN

Als je in het stoombad of de sauna bent, gaat je hartslag omhoog. Bij correct gebruik merken experts op dat sauna's en stoombaden je lichaam stimuleren op een manier die normale lichaamsbeweging niet doet. Uitzweten in het stoombad is geen hulpmiddel om snel af te vallen. Elk gewicht dat u in de stoomkamer verliest, is watergewicht en u moet het vervangen door drinkwater om uitdroging te voorkomen. Maar regelmatig gebruik van stoombaden om meer calorieën te verbranden in de sportschool kan je dieet helpen en je trainingsroutine efficiënter maken.

5

AIDS IN WORKOUT HERSTEL

De pijn die u voelt na het sporten, wordt vertraagde spierpijn (DOMS) genoemd. Professionele atleten weten al tientallen jaren dat warmtetherapie hen kan helpen herstellen van trainingsworkouts. Warmte kan diep in het spierweefsel doordringen en DOMS helpen verlichten. Een recente studie toonde aan dat vochtige warmte even effectief en ook sneller werkt dan droge warmte bij het spierherstel.

8

VERBETERT HET IMMUUNSISTEEM

Het is bekend dat verschillende vormen van hydrotherapie de immuniteit versterken, en stoomcabines zijn daarop geen uitzondering. Als u uw lichaam blootstelt aan warm water, worden leukocyten gestimuleerd, dit zijn cellen die infecties bestrijden. In een stoomkamer zitten terwijl je een verkoudheid afweert, zou echter niet je eerste verdedigingslinie moeten zijn, omdat er geen bewijs is dat de stoom een brouwende infectie kan doden. Maar als u regelmatig stoombaden gebruikt, krijgt uw bloedbaan een immuniteitsboost die ertoe kan leiden dat u minder vaak ziek wordt.

6

MAAKT STIJVE GEWRICHTEN LOS

Opwarmen voor een training is van cruciaal belang om blessures te voorkomen. Het gebruik van een stoombad als onderdeel van je warming-up kan je helpen maximale mobiliteit te bereiken tijdens activiteiten zoals hardlopen, pilates en yoga. Eén studie onderzocht de effecten. Voorafgaand aan de activiteit werd warmte op het kniegewricht aangebracht en als gevolg daarvan was het gewricht veel flexibeler en meer ontspannen. De resultaten toonden aan dat warmte kan helpen om blessures vóór een training te verminderen.



VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN ZOUTTHERAPIE

Goddelijke gave van de natuur
aan de mens



1 | Mogelijke bescherming tegen griep, aangezien zout ook schimmeldodende en antivirale eigenschappen heeft.

2 | Mogelijke bescherming tegen griep, aangezien zout ook schimmeldodende en antivirale eigenschappen heeft.

3 | Ook de rest van het lichaam profiteert van de vrijgekomen stoffen. Er is tenslotte een reden waarom zout zo veel wordt gebruikt in de natuurlijke geneeskunde:

- Jodium is gunstig voor de schildklier en verbetert de stofwisseling.
- Calcium versterkt tanden en gewrichten.
- Magnesium, natrium, chloor en kalium zijn slechts enkele van de andere genezende stoffen die vrijkomen door de steen, en elk heeft zijn eigen gezondheidsvoordelen.

4 | Huidproblemen kunnen worden verbeterd. Natriumchloride is uitdrogend, maar pure minerale zouten hebben natuurlijke hydraterende eigenschappen en ondersteunen de waterhuishouding en barrièrefunctie van de huid door vocht naar de huid aan te trekken.

5 | Het verhogen van het serotoninegehalte waarvan algemeen wordt aangenomen dat het een positieve invloed heeft op de spijsvertering, het geheugen, de slaap, de eetlust en de stemming.

6 | Verminder stress en hoofdpijn, meer energie. Negatieve ionen verbeteren de aanleg en bevorderen ontspanning. Veel mensen bezoeken zoutkamers om te ontstressen.

Zoutvernevelaar vermaalt zout tot microscopisch kleine deeltjes en laat ze vrij in de lucht van de kamer. Eenmaal ingeademd, wordt beweerd dat deze zoutdeeltjes irriterende stoffen, waaronder allergenen en toxines, uit het ademhalingssysteem absorberen. Voorstanders zeggen dat dit proces slijm afbreekt en ontstekingen vermindert, wat resulteert in heldere luchtwegen.

VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN HEETWATERTHERAPIE

Ervaar het verschil “



1 | BADEN IS GEWELDIG VOOR JE ADEMHALING

Als je hart bijvoorbeeld sneller gaat kloppen van warm water, neemt je lichaam meer zuurstof op. Het helpt ook om je borstkas en sinussen schoon te maken, wat een voordeel is van warm water.

4 | REINIGT HAAR EN HUID

Warmwaterbaden reinigen de huid omdat het de poriën opent die zweten veroorzaken. Hoewel uw huid misschien schoon wordt, moeten de poriën misschien worden gereinigd. Luchtvervuiling, gifstoffen en vuil verstopen deze kleine gaatjes, wat resulteert in acne en mee-eters. Ten eerste, om gezonde poriën te hebben, moet je ze met heet water wassen om ze te openen en vuil te verwijderen.

2 | ZORG VOOR JE HERSENEN EN ZENUWSYSTEEM

Het kan bijvoorbeeld je zenuwen kalmeren, vooral na een stressvolle dag. Het helpt ook om je humeur te verlichten als je vastzit in de blues. Speciale baden kunnen de pijn verlichten die gepaard gaat met multiple sclerose, omdat het water de wervelkolom kalmeert. Bovendien helpt het water om zwakke spieren van de ledematen te ondersteunen, waardoor het een ideaal kalmerend middel is voor de ziekte van Parkinson.

5 | REGELT UW KERNLICHAAMSTEMPERATUUR

Omgaan met uw lichaamstemperatuur kan verwarrend zijn. Maar met een eenvoudig bad kunt u gemakkelijk de optimale lichaamstemperatuur krijgen die uw lichaam nodig heeft. Een korte periode in een warm bad op een koude dag kan de rillingen wegnemen.

3 | GEEFT JE SPIEREN EEN GRONDIGE MAAR PIJNLOZE TRAINING

Als u rekoefeningen uitvoert en in een met water gevuld bad gaat, zal dit uw spieren helpen verlichten. Dit komt omdat het water weerstand biedt en ervoor zorgt dat de training weinig impact heeft op je lichaam. Badtijden zijn ook ideaal voor senioren, omdat vallen, struikelen en uitglijden bijna niet voorkomen tijdens deze activiteit. Ook helpt een bubbelbad de pijn te verminderen die verband houdt met artrose, die verergert met de leeftijd.

6 | VERLICHT HOOFDPIJN EN MIGRAINES

Neem een warme douche om de pijn te stoppen, want het water vermindert de druk die de pijn veroorzaakt. Dit dient als een van de beste remedies die uw behoefte aan aspirine kunnen verminderen. Het is ook een veilige en natuurlijke manier om met pijn om te gaan zonder dat u zich zorgen hoeft te maken over de dosering.

7 | IDEAAAL VOOR JE HARTGEZONDHEID

Bent u op zoek naar een eenvoudige manier om uw hart in goede gezondheid te houden? Overweeg dan om in warm water te baden, want daar gaat je hart sneller van kloppen. Warme baden verbeteren de bloedcirculatie in alle delen van uw lichaam, omdat het de bloeddikte vermindert en de bloedvaten helpt beter te presteren. Als u echter een hartaandoening heeft, raden we u aan om uw arts te raadplegen voordat u een warm bad neemt. Naast het helpen van je bloedsomloop, speelt baden een belangrijke rol bij het aanpakken van hartgerelateerde aandoeningen. Volgens onderzoek kunnen warmwaterbaden helpen een hoge bloeddruk te verlagen. Vijf hete baden per week kunnen goed zijn voor het hart (medicalnewstoday.com)

10 | MAAKT JE FIT

Diëten en lichaamsbeweging zijn enkele van de populaire manieren om wat kilo's kwijt te raken, maar je kunt ook lichter worden door een bad te nemen. Volgens een onderzoek verloren mensen die een uur lang in bad waren dezelfde hoeveelheid calorieën in vergelijking met mensen die 30 minuten liepen. Deze resultaten laten zien dat baden ideaal zijn om af te vallen. Ook kan het liggen in een badkuip helpen bij het omgaan met diabetes door de glucose- en suikerspiegels in het lichaam te verlagen. Maar vervang trainingen niet door baden, maar combineer beide activiteiten.

8 | HELPT JE BETER TE SLAPEN

Een van de voordelen van 's avonds in bad gaan, is dat je er snel van in slaap valt. Volgens studies helpen warme baden ons om te ontspannen en onze lichaamstemperatuur te verlagen. Bovendien leidt de resulterende temperatuurdaling tot een betere nachtrust.

9 | KOMT GRIEP EN HOEST AAN

Een van de voordelen van 's ochtends in bad gaan, is dat het helpt tegen verkoudheid en hoesten. Tijdens de griep helpt het nemen van een bad om het slijm dat je gaatjes blokkeert te verzwakken. Bovendien vermindert deze behandeling de bijbehorende hoest, die verband houdt met dit slijm. Om je beter te voelen na een aanval van niezen en hoesten; neem regelmatig een douche van 5-10 minuten.

11 | GEEFT U EEN JUISTE OPWARMING VOOR EEN TRAINING

Naast het omgaan met pijn en gezondheidsproblemen, kunt u tijdens uw dagelijkse trainingen genieten van de gezondheidsvoordelen van het nemen van een bad. Voordat je naar de sportschool gaat, neem je een duik van 10 tot 20 minuten in je bad om je spieren te bevrijden en je bloed te laten stromen.



VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID VAN KOUDWATERTHERAPIE

Ervaar het verschil



1 | VERHOOGT ENDORPHINS

Voor mensen met een depressie kunnen koude douches werken als een soort zachte elektroshocktherapie. Het koude water stuurt veel elektrische impulsen naar je hersenen. Ze schokken uw systeem om de alertheid, helderheid en energieniveaus te verhogen. Endorfines, ook wel gelukshormonen genoemd, komen vrij. Dit effect leidt tot gevoelens van welzijn en optimisme.

2 | VERBETERT DE CIRCULATIE

Het kan ongemakkelijk voelen om ons lichaam onder te dompelen in koud water, maar het kan ook verkwikkend zijn. Dat komt omdat water dat kouder is dan onze natuurlijke lichaamstemperatuur ervoor zorgt dat het lichaam iets harder werkt om zijn kerntemperatuur te behouden. Bij regelmatig gebruik kunnen koude douches onze bloedsomloop efficiënter maken. Sommige mensen melden ook dat hun huid er beter uitziet als gevolg van koude douches, waarschijnlijk vanwege een betere bloedsomloop.

3 | HELPT FYSIEKE HERSTEL

Atleten kennen dit voordeel al jaren, ook al hebben we pas onlangs gegevens gezien die koud water ondersteunen voor genezing na een sportblessure. Het is dezelfde reden dat ijs ontstekingen veroorzaakt wanneer we een spier kneuzen of scheuren. Door de temperatuur van een deel van het lichaam te verlagen, versnellen we de levering van warmer, vers zuurstofrijk bloed naar dat gebied. En dat versnelt de hersteltijd. Sommige mensen kunnen baat hebben bij koude douches als een manier om hun bloed sneller door hun lichaam te laten stromen. Deze omvatten mensen met een slechte bloedsomloop, hoge bloeddruk en diabetes.

4

HELPT GEMEENSCHAPPELIJKE ZIEKTEN TE BESTRIJDEN

Ons lichaam is ontworpen om bestand te zijn tegen de elementen waaraan we worden blootgesteld. Leukocyten helpen bijvoorbeeld infecties in het lichaam te bestrijden. De schok van koud water in de bloedbaan stimuleert leukocyten. Dit betekent dat het nemen van koude douches je weerstand kan helpen tegen veelvoorkomende ziekten, zoals verkoudheid en griep. Een van de voordelen van het nemen van een koud bad zijn de kankerbestrijdende eigenschappen. Volgens studies kan het enige tijd doorbrengen in een badkuip gevuld met koud water de celbeschadiging verbeteren en je kansen op het krijgen van bepaalde vormen van kanker verkleinen. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2211456/>

7

GRATIS ENERGIEBOOST

Koude douches stimuleren ons sympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor onze 'vecht-of-vlucht'-reactie op gevaar. Dit veroorzaakt een hormoonafgifte die wordt gevoeld als een adrenalinestoot en daarom laat een koude douche je elke keer zoemen.

10

KAN ZELFS HELPEN BIJ OPIDVERSLAVING

Hydrotherapie wordt sinds de jaren dertig voorgeschreven als onderdeel van de verslavingsbehandeling en daar zijn verschillende redenen voor. Koud water verhoogt de niveaus van bèta-endorfine, het hormoon dat zich bindt aan de opioïde receptoren van de hersenen, en dezelfde receptoren die worden beïnvloed door opioïde medicijnen. Zo kunnen zelfs de heroïneverslavingssymptomen en de ontwenningssymptomen worden verlicht door de koude douche.

5

HELPEN UW HORMONEN

Onderdompeling in koud water kan helpen bij gezondheidsproblemen die verband houden met hormonale onbalans. Deze omvatten chronisch vermoeidheidssyndroom en enkele vruchtbaarheidsproblemen. Het stelt klieren ook in staat om hormonen zoals cortisol, bèta-endorfine of ACTH in evenwichtige vorm af te scheiden. Serotonine staat erom bekend dat het ons gevoelens van geluk en welzijn geeft. Een van de voordelen van baden met warm water vermengd met koud water is dat het de stroom van de "feel-good" chemische stof in de hersenen verhoogt.

8

HELPT HET ONDERHOUD VAN DE HUID

Als alternatief vernauwt uw huid zich tijdens koude douches, waardoor de poriën worden gesloten en uw huid wordt gehydrateerd. Het is aangetoond dat koude douches je haar en huid verbeteren. Je zult het zelfs voelen - in een koude douche wordt je huid meer geleerd, dat gevoel is dat je poriën samentrekken. Bovendien spoelt koud water de natuurlijke oliën op je huid niet weg zoals warm water dat doet, zoals dr. Jessica Krant bevestigt: "door te warm water worden gezonde natuurlijke oliën te snel van je huid verwijderd".

Kneipp-slang:

Kneipp-behandelingen zijn ontworpen om de natuurlijke afweer van het lichaam en het cardiovasculaire systeem te versterken. Ze stimuleren ook het metabolisme, verbeteren de gezondheid van de huid en leiden tot een uitgebalanceerd autonoom zenuwstelsel. Een slang is beter dan een douchekop omdat het watervolume volledig rond je lichaam gaat, als een laag water.

6

BOOST STEMMING

Sommige onderzoekers theoretiseren dat koude douches stemmingsverhogende voordelen kunnen hebben. Een ouder artikel in het tijdschrift Medical Hypotheses suggereert dat, omdat koude douches het sympathische zenuwstelsel activeren en de beschikbaarheid van neurotransmitters zoals noradrenaline en endorfine verhogen, mensen minder kans hebben op depressieve symptomen na een koude douche. Het is echter belangrijk op te merken dat mensen hun voorgeschreven depressiebehandeling niet moeten vervangen door koude douches. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030698770700566X>

9

LEEF JE LYMFATISCHE SYSTEEM AF

Een bijkomend, maar cruciaal onderdeel van het lichaam dat wordt aangetast door koude douches, is het lymfestelsel. Wat het lymfestelsel doet, is helpen bij het afvoeren van afvalstoffen uit uw cellen. Dit is essentieel om uw lichaam te beschermen tegen ongewenste infecties. En wanneer het lymfestelsel geblokkeerd is, zal dit tot uiting komen in symptomen zoals frequente verkoudheid, infecties en gewrichtspijn. Koude douches, afgewisseld tussen warm en koud water, zullen uw lymfestelsel helpen door de lymfevaten samen te trekken wanneer ze worden blootgesteld aan kou en ze te ontspannen wanneer ze worden blootgesteld aan de hitte. Dit pompt in wezen de vloeistof weg die mogelijk in uw lymfevaten is gestagneerd, wat resulteert in een sterker immuunsysteem en gezonder u.

Sneeuw en ijs:

- Geeft een krachtige energielading door het temperatuurverschil
- Verjongt door de aanmaak van collageen en elastine te stimuleren
- Verlicht stress door endorfine aan te maken - gelukshormonen
- Bevordert gewichtsverlies door de bloedstroom te versnellen

BIENFAITS DU BIEN-ÊTRE SUR LA SANTÉ



BIENFAITS DU SAUNA POUR LA SANTÉ

Le sauna vous fait réellement « vous sentir mieux », « paraître mieux » et « mieux dormir » ! ”



1 | AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ GLOBALE, VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOS PERFORMANCES

Il n'est pas surprenant que la réduction du stress soit considérée comme le principal bienfait de l'utilisation du sauna. Des études médicales démontrent souvent que le stress de la vie quotidienne peut nuire à notre santé. En réalité, la grande majorité des maladies (comme les maladies cardiaques) sont au moins partiellement liées au stress. Le bain de chaleur dans un sauna peut offrir un soulagement du stress de plusieurs manières. C'est un espace chaud et calme, sans aucune distraction extérieure. Comme on aime le dire : « Entrez dans un sauna finlandais et fermez la porte au reste du monde. » La chaleur du sauna détend les muscles du corps, améliore la circulation sanguine et stimule la libération d'endorphines. Les endorphines sont des substances naturelles produites par l'organisme qui donnent une sensation de bien-être, et leur libération offre un merveilleux « éclat après-sauna ».

2 | PEUT AIDER À LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE

Sous l'effet de la chaleur intense d'un sauna, le corps libère des endorphines. Celles-ci peuvent produire un effet légèrement « tranquilisant » et agréable, et réduire la douleur liée aux courbatures ou aux douleurs articulaires, notamment après un effort physique intense. La température corporelle augmente également sous l'effet de la chaleur du sauna. Cela entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins, augmentant ainsi la circulation sanguine. Cette amélioration de la circulation accélère le processus naturel de guérison du corps, en soulageant les douleurs et en favorisant la cicatrisation des petites ecchymoses ou coupures. Après une activité sportive, utilisez la chaleur et/ou la vapeur d'un sauna pour favoriser la relaxation musculaire en aidant à réduire les tensions et à éliminer l'acide lactique ou d'autres toxines éventuelles.

3 | ÉLIMINEZ LES TOXINES GRÂCE AU PROCESSUS DE TRANSPIRATION

Beaucoup d'entre nous — même la majorité — ne transpirent pas activement chaque jour. Pourtant, la transpiration profonde a de nombreux bienfaits pour la santé, que l'on peut obtenir grâce à un usage régulier du sauna. Sous l'effet de la chaleur d'un sauna, la température centrale du corps commence à augmenter. Les vaisseaux sanguins se dilatent alors, provoquant une augmentation du flux sanguin. À mesure que la chaleur dans le sang se déplace vers la surface de la peau, le système nerveux envoie des signaux aux millions de glandes sudoripares réparties sur le corps humain. Ces glandes, une fois stimulées, produisent de la sueur. La transpiration, principalement composée d'eau (99 %), a son rôle principal de refroidir le corps. Cependant, la transpiration profonde dans un sauna peut contribuer à réduire les niveaux de plomb, de cuivre, de zinc, de nickel, du mercure et d'autres produits chimiques — qui sont des toxines absorbées par notre environnement quotidien. Ainsi, de nombreux médecins s'accordent à dire que l'un des grands atouts du sauna est qu'il représente l'un des meilleurs moyens de détoxifier le corps.

4 | AMÉLIOREZ LA SANTÉ CÉRÉBRALE

Une étude de 20 ans menée avec plus de 2 300 participants à l'Université de Finlande orientale par le Dr Jari Laukkanen et ses collègues a révélé qu'une utilisation régulière du sauna (4 à 7 fois par semaine) à 80°C pendant 19 minutes va réduire le risque d'Alzheimer et de démence. Cela s'explique par la pratique régulière d'exercices cardiovasculaires qui élèvent le rythme cardiaque et augmentent le flux sanguin vers le cerveau et le corps. L'Association Alzheimer considère la transpiration comme un moyen important d'améliorer la santé cérébrale : https://www.alz.org/help-support/brain-health/10_ways_to_love_your_brain

7 | PEUT AIDER À COMBATTRE LA MALADIE

Des recherches médicales allemandes montrent que les saunas permettent de réduire significativement les cas de rhumes et de grippe parmi les participants. Lorsque le corps est exposé à la chaleur du sauna et à la vapeur (dans le cas des saunas traditionnels), il produit plus rapidement des globules blancs, ce qui aide à combattre les maladies et à éliminer les virus. De plus, les saunas peuvent soulager les symptômes désagréables de la congestion des sinus liée aux rhumes ou aux allergies — surtout lorsqu'ils sont utilisés avec de la vapeur (petit conseil : ajoutez de l'eucalyptus à l'eau pour un bénéfice accru et un plaisir général). L'action de la vapeur aide à dégager la congestion indésirable et constitue un aspect merveilleux de l'expérience du sauna finlandais.

10 | PEUT FAVORISER LES BIENFAITS RÉCRÉATIFS ET SOCIAUX

Bien que les bienfaits sociaux soient rarement évoqués, ils sont en réalité très importants. Le sauna peut être un espace privé et personnel de détente et de solitude. Cependant, il peut tout aussi bien devenir un environnement relaxant pour socialiser avec la famille, les amis, et bientôt de nouveaux amis. L'ambiance dans la cabine de sauna favorise des conversations ouvertes, intimes et calmes.

5 | SOULAGEZ LE STRESS

La chaleur du sauna nous aide à nous détendre et régule le taux de cortisol dans notre sang. Le cortisol est l'hormone libérée en cas de stress, et un excès de cortisol peut entraîner plusieurs problèmes de santé, notamment des troubles du système immunitaire et du sommeil. Le bain de sauna réduit les niveaux de cortisol dans le sang et stimule en revanche la production de sérotonine. La sérotonine est notre « hormone du bonheur » qui nous fait sentir bien.

8 | NETTOYEZ LA PEAU

Le bain de chaleur est l'une des plus anciennes méthodes de beauté et/ou de santé pour nettoyer la peau. Lorsque le corps commence à produire de la sueur par une transpiration profonde, la peau est alors purifiée et les cellules mortes sont renouvelées — ce qui maintient la peau en bon état de fonctionnement. La transpiration élimine les bactéries de la couche épidermique et des conduits sudoripares. Le nettoyage des pores améliore la circulation capillaire tout en donnant à la peau un aspect plus doux.

11 | SIMPLEMENT SE SENTIR BIEN

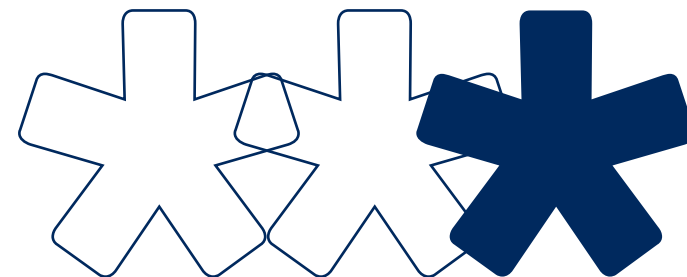
Un sauna ne donne pas seulement une sensation agréable, il est aussi bénéfique pour votre corps. Qu'il s'agisse des changements physiologiques qui se produisent sous la chaleur du sauna, ou simplement du temps passé dans ce refuge calme et apaisant, tous les habitués du sauna s'accordent à dire : c'est un vrai bonheur ! Dans le tumulte de nos vies stressantes, le sauna est une oasis de bien-être où l'on peut se détendre et restaurer le corps et l'esprit.

6 | PEUT FAVORISER UN SOMMEIL PLUS PROFOND

Les recherches ont montré qu'un sommeil plus profond et plus réparateur peut être obtenu grâce à l'utilisation du sauna. En plus de la libération d'endorphines, la température corporelle, qui s'élève en fin de journée, diminue au moment du coucher. Cette baisse lente et relaxante de la température est essentielle pour faciliter le sommeil. De nombreux utilisateurs de sauna à travers le monde témoignent des nuits profondes qu'ils vivent après s'être baignés dans la chaleur apaisante du sauna.

9 | BRÛLEZ LES CALORIES

Le processus de transpiration nécessite une quantité notable d'énergie. Cette énergie provient de la conversion des graisses et des glucides dans un processus corporel qui brûle les calories. Selon une recherche médicale de l'armée américaine (Ward Dean, M.D.), « une personne moyennement en forme peut facilement transpirer 500 grammes en une seule séance de sauna, consommant près de 300 calories dans le processus. » Le corps consomme ces calories en raison de l'accélération de l'activité cardiaque (le système cardiovasculaire). À mesure que l'activité cardiaque augmente et que ces processus exigent plus d'oxygène, le corps commence à convertir davantage ces calories en énergie utilisable.



BIENFAITS DE LA CABINE INFRAROUGE

Renaissance après une séance
de 30 minutes „



1 | SYSTÈME IMMUNITAIRE

La température corporelle augmente pendant l'utilisation, provoquant une fièvre artificielle. En conséquence, notre système immunitaire fonctionne à plein régime pendant un court instant—plus intense et plus fort que jamais.

2 | SENTIMENT GÉNÉRAL DE BIEN-ÊTRE

La chaleur relaxante des infrarouges améliore la sensation de bien-être, réduisant la nervosité et favorisant un bon sommeil. Un effet distinct et apaisant de cette chaleur profonde se fait sentir dès les premières séances.

3 | CONTRÔLE CARDIOVASCULAIRE

L'utilisation régulière d'une cabine infrarouge crée un stress ambiant comparable pour le système cardiovasculaire. Grâce à la pénétration profonde de la chaleur infrarouge, l'effet chauffant atteint les muscles et organes internes. L'hypothalamus augmente le volume et la vitesse cardiaque. Cela génère un stress cardiaque positif, produisant l'entraînement cardiovasculaire désiré et un effet bénéfique sur la condition physique. Pour les personnes en fauteuil roulant ou handicapées, contrôler le système cardiovasculaire est souvent très difficile.

4 | AFFECTIONS RHUMATISMALES

Un sauna ne donne pas seulement une sensation agréable, il est aussi bénéfique pour votre corps. Qu'il s'agisse des changements physiologiques qui se produisent sous la chaleur du sauna, ou simplement du temps passé dans ce refuge calme et apaisant, tous les habitués du sauna s'accordent à dire : c'est un vrai bonheur ! Dans le tumulte de nos vies stressantes, le sauna offre une parenthèse de bien-être où l'on peut se détendre et restaurer le corps et l'esprit

5 | AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

Le chauffage des muscles augmente le flux sanguin, comparable à un exercice intense. La hausse de la température corporelle favorise une meilleure circulation sanguine et la dilatation des capillaires, des artères et d'autres vaisseaux sanguins.

6 | DÉTOXIFICATION

L'augmentation de la circulation sanguine stimule les glandes sudoripares, ce qui est très bénéfique pour la santé. La sueur contient des toxines et déchets accumulés dans le corps. La transpiration quotidienne détoxifie ainsi l'organisme. Parmi les substances éliminées : métaux lourds (plomb, mercure, nickel, cadmium), alcool, nicotine, sodium, acide sulfurique et cholestérol.

7 | PURIFICATION DE LA PEAU

Quelques minutes dans une cabine infrarouge suffisent pour à obtenir une bonne transpiration. Les impuretés profondes et les cellules mortes sont éliminées, ce qui donne une peau éclatante et nette. De plus, l'amélioration de la circulation sanguine aide à atténuer les troubles cutanés tels que l'acné, l'eczéma, le psoriasis et les brûlures. Les plaies ouvertes cicatrisent également plus rapidement.

8 | INSOMNIE

Même si les médicaments et les techniques comme le yoga peuvent aider à combattre l'insomnie, le luxe de se relaxer dans une cabine infrarouge est plus saine que toute médication. Parfois, une heure avant le coucher, la chaleur pénétrante et la tranquillité de la cabine favorisent un endormissement naturel.

9 | PROBLÈMES MUSCULAIRES ET ÉCHAUFFEMENT SPORTIF

La chaleur infrarouge profonde pénètre les articulations, muscles et tissus, augmente l'oxygénation, réduit la douleur aux terminaisons nerveuses et minimise les spasmes musculaires. Elle peut aussi être utilisée avant l'exercice pour réchauffer les muscles et prévenir les blessures.

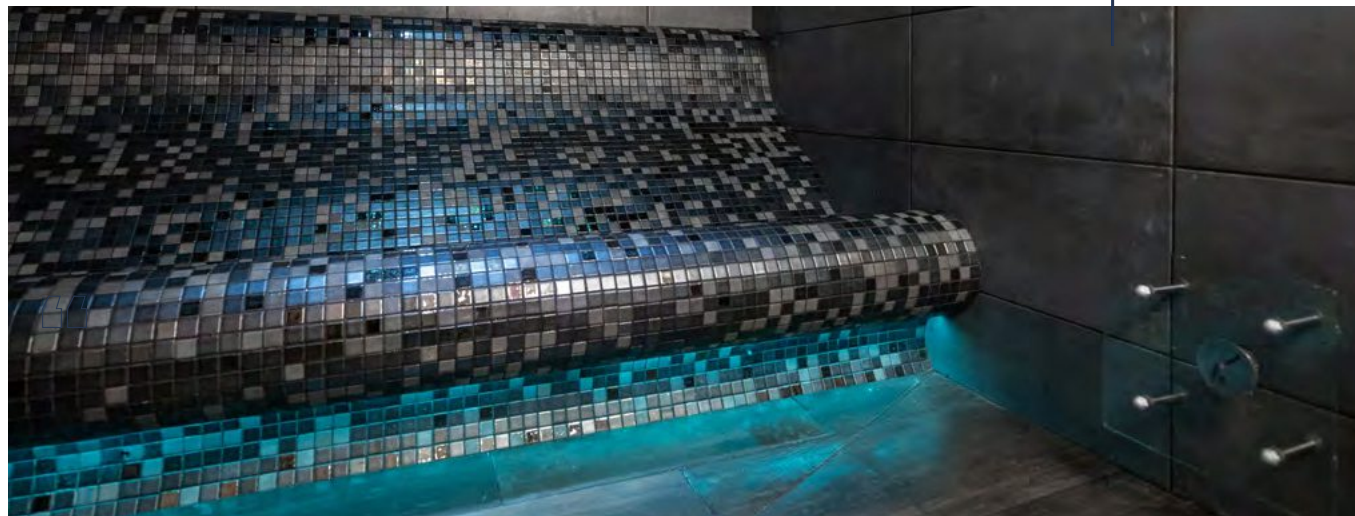
10 | MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les recherches montrent que la sueur est composée à 80 % d'eau. Les 20 % restants contiennent des toxines liposolubles, métaux lourds, acides, sodium, ammoniac, graisses et cholestérol. Le cholestérol et les graisses sont responsables des maladies cardiovasculaires. Une utilisation régulière de la cabine infrarouge réduit ou élimine ces substances.



BIENFAITS DU HAMMAM

Une façon douce de prendre soin de soi ”



1 | DÉGAGE LA CONGESTION

Les hammams créent un environnement qui réchauffe les muqueuses et favorise une respiration profonde. Ainsi, leur utilisation peut aider à dissiper la congestion dans vos sinus et vos poumons. La thérapie à la vapeur pour soigner les rhumes et infections des sinus à la maison est controversée, car elle comporte un risque de brûlure si elle est mal pratiquée. Mais les hammams sont relativement sûrs tant que l'on n'y reste pas trop longtemps. Une ancienne étude réalisée sur un groupe d'enfants a montré que ceux souffrant d'infections respiratoires guérissaient plus vite après une thérapie à la vapeur que ceux qui n'en bénéficiaient pas.

2 | AMÉLIORE LA CIRCULATION SANGUINE

Une étude portant sur des personnes âgées a démontré que la chaleur humide améliore la circulation, notamment au niveau des extrémités. Une meilleure circulation peut entraîner une baisse de la tension artérielle et un cœur plus sain. Des recherches montrent qu'en hammam, le corps de certaines personnes libère des hormones qui modifient leur rythme cardiaque. L'une de ces hormones, appelée aldostérone, aide à faire baisser la tension artérielle élevée. C'est en partie pour cela que le hammam donne une sensation de détente.

3 | RÉDUIT LE STRESS

Le hammam peut aussi diminuer la production de cortisol dans le corps. Le cortisol est l'hormone qui régule le niveau de stress ressenti. Quand vos niveaux de cortisol baissent, vous vous sentez plus maître de vous-même et plus détendu. Passer quelques minutes dans cet état de relaxation améliore non seulement votre santé, mais aide aussi à guérir votre esprit et à améliorer votre concentration.

4 | FAVORISE LA SANTÉ DE LA PEAU

Sous l'effet de l'environnement, toutes sortes de toxines peuvent se loger sous votre peau. Le hammam aide à résoudre ce problème en utilisant la chaleur pour ouvrir vos pores. La condensation chaude élimine saletés et cellules mortes pouvant provoquer des boutons. Résultat : une peau plus claire et un teint plus uniforme.

5 | AIDE À LA RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

La douleur ressentie après l'exercice s'appelle courbature (DOMS). Les sportifs professionnels savent depuis des décennies que la thérapie par la chaleur aide à récupérer après l'entraînement. La chaleur pénètre profondément dans les tissus musculaires et soulage les courbatures. Une étude récente a montré que la chaleur humide agit aussi efficacement, mais plus rapidement que la chaleur sèche, pour la récupération musculaire.

6 | ASSOUPLIT LES ARTICULATIONS RIGIDES

L'échauffement avant l'exercice est crucial pour éviter les blessures. Utiliser le hammam dans votre routine d'échauffement peut vous aider à atteindre une mobilité maximale lors d'activités comme la course, le Pilates ou le yoga. Une étude a montré que l'application de chaleur sur le genou avant l'activité rend l'articulation plus flexible et détendue. Les résultats démontrent que la chaleur peut réduire le risque de blessure avant l'effort.

7 | BRÛLE LES CALORIES

Dans le hammam ou le sauna, votre rythme cardiaque augmente. Bien utilisé, ces bains stimulent le corps d'une manière que l'exercice classique ne reproduit pas. Transpirer dans le hammam n'est pas un moyen rapide de perdre du poids. La perte de poids est principalement due à la perte d'eau, qu'il faudra compenser en buvant pour éviter la déshydratation. Mais une utilisation régulière du hammam pour brûler plus de calories à la salle de sport peut aider votre régime et rendre votre routine d'exercice plus efficace.

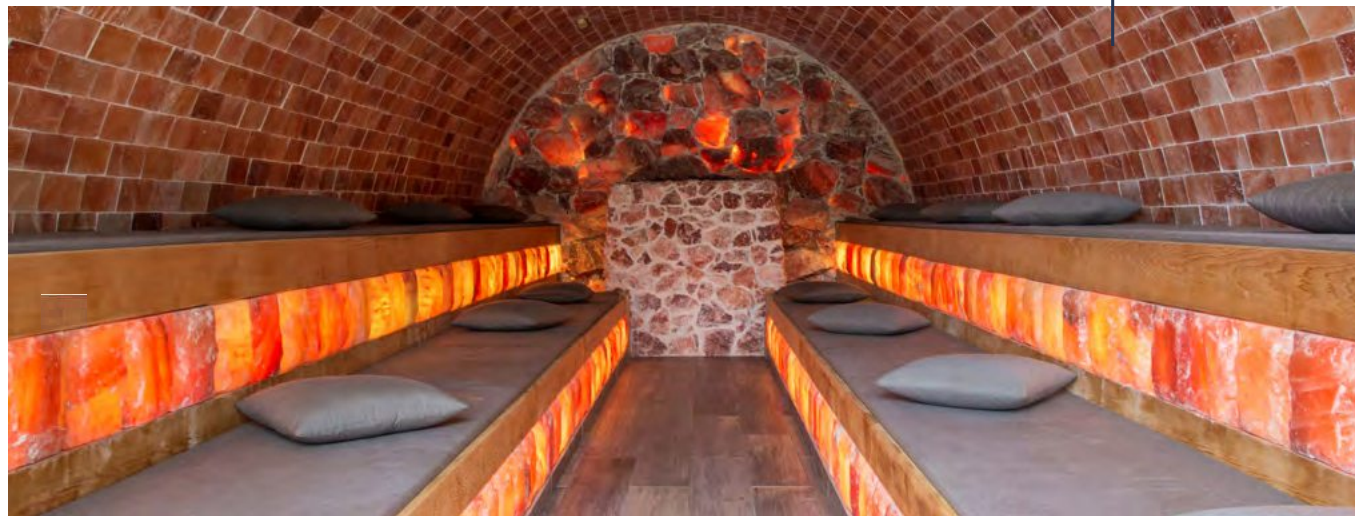
8 | RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Différentes formes d'hydrothérapie sont reconnues pour stimuler l'immunité, et le hammam ne fait pas exception. Exposer votre corps à la chaleur humide stimule les leucocytes, cellules qui combattent les infections. S'asseoir dans un hammam quand on a un rhume ne doit pas être votre première défense, car il n'existe aucune preuve que la vapeur tue une infection naissante. Mais une utilisation régulière des hammams renforcera votre système immunitaire, ce qui pourrait réduire la fréquence de vos maladies.



BIENFAITS DE LA THÉRAPIE PAR LE SEL

“ Le don divin de la nature pour l'homme ”



1 | Protection possible contre la grippe, car le sel possède aussi des propriétés antifongiques et antivirales.

2 | L'inhalation de particules peut réduire l'inflammation et le mucus dans les poumons, améliorant ainsi les conditions respiratoires telles que l'asthme, les allergies, la bronchite, la congestion des sinus, etc. Les personnes souffrant de bronchite ou d'asthme disent souvent qu'ils se sentent renaître après une visite dans un sauna de pierre de sel.

3 | Le reste du corps bénéficie également des substances libérées. Après tout, il y a une raison pour laquelle le sel est si largement utilisé en médecine naturelle :

- L'iode est bénéfique pour la thyroïde et améliore le métabolisme.
- Le calcium renforce les dents et les articulations.
- Le magnésium, le sodium, le chlore et le potassium sont quelques-unes des autres substances curatives libérées par la pierre, chacune ayant ses propres bienfaits pour la santé.

4 | Les problèmes de peau peuvent s'améliorer. Le chlorure de sodium est déshydratant, mais les sels minéraux purs ont des propriétés hydratantes naturelles et soutiennent l'équilibre hydrique et la fonction barrière de la peau en attirant l'humidité.

5 | Augmentation des niveaux de sérotonine, qui sont largement considérés comme ayant un impact positif sur la digestion, la mémoire, le sommeil, l'appétit et l'humeur.

6 | Réduction du stress et des maux de tête, augmentation de l'énergie. Les ions négatifs améliorent la disposition et favorisent la relaxation. Beaucoup de gens visitent les salles de sel juste pour se détresser.

Le **nébuliseur de sel** broie le sel en particules microscopiques et les libère dans l'air de la pièce. Une fois inhalées, ces particules de sel sont censées absorber les irritants, y compris les allergènes et les toxines, du système respiratoire. Les partisans affirment que ce processus décompose le mucus et réduit l'inflammation, entraînant une meilleure respiration.

BIENFAITS DE LA THÉRAPIE PAR L'EAU

Faites l'expérience de la différence,



1 | LES BAINS SONT EXCELLENTS POUR LA RESPIRATION

L'eau chaude fait battre votre cœur plus vite, ce qui augmente l'oxygène absorbé par votre corps. Elle aide aussi à dégager votre poitrine et vos sinus, un vrai plus pour votre respiration.

2 | PREND SOIN DE VOTRE CERVEAU ET SYSTÈME NERVEUX

Elle calme les nerfs, surtout après une journée stressante, et peut améliorer l'humeur quand le moral est en berne. Certains bains soulagent la douleur liée à la sclérose en plaques en apaisant la colonne vertébrale. Ils soutiennent aussi les muscles faibles, ce qui est idéal pour la maladie de Parkinson.

3 | DONNE À VOS MUSCLES UN EXERCICE COMPLÈT MAIS SANS DOULEUR

Faire des étirements dans un bain aide à détendre les muscles grâce à la résistance de l'eau, qui ménage le corps. Parfait pour les seniors, car le risque de chute est quasi nul. Les bains spa diminuent aussi les douleurs de l'arthrose.

4 | NETTOIE LES CHEVEUX ET LA PEAU

L'eau chaude ouvre les pores, favorisant la transpiration qui nettoie la peau. La pollution, les toxines et la saleté bouchent les pores, causant l'acné et les points noirs. Pour avoir des pores sains, il faut les ouvrir avec de l'eau chaude avant de les nettoyer.

5 | RÉGULE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE

Un bain chaud de courte durée peut facilement réchauffer le corps et chasser le froid, surtout par temps froid.

6 | SOULAGE LES MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES

Une douche chaude réduit la pression à l'origine de la douleur. C'est un remède naturel efficace qui peut limiter la prise d'aspirine.

7 | IDÉAL POUR LA SANTÉ CARDIAQUE

L'eau chaude fait battre le cœur plus vite et améliore la circulation sanguine en réduisant la viscosité du sang. Cela aide les vaisseaux à mieux fonctionner. Attention, si vous avez un problème cardiaque, consultez un médecin avant. Des études montrent que cinq bains chauds par semaine peuvent abaisser la tension artérielle.

8 | AMÉLIORE LE SOMMEIL

Prendre un bain chaud le soir vous aide à vous détendre, faire baisser la température corporelle, et vous endormir plus facilement. Résultat : un sommeil plus profond et réparateur.

9 | SOULAGE LA GRIPPE ET LA TOUX

Un bain matinal peut aider à fluidifier le mucus, désobstruer les voies respiratoires, et soulager la toux associée. Un bain de 5 à 10 minutes pendant un rhume peut réellement faire la différence.

10 | AIDE À PERDRE DU POIDS

Les régimes et l'exercice physique sont des moyens populaires pour perdre du poids, mais vous pouvez aussi vous alléger en prenant un bain. Selon une étude, les personnes ayant pris un bain d'une heure ont perdu autant de calories que celles ayant marché 30 minutes. Ces résultats montrent que les bains sont idéaux pour perdre du poids. De plus, s'allonger dans une baignoire peut aider à gérer le diabète en réduisant la glycémie. Mais ne remplacez pas l'entraînement par un bain, combinez plutôt les deux activités.

11 | PRÉPARE LE CORPS À L'ENTRAÎNEMENT

En plus de soulager les douleurs et certains troubles de santé, le bain peut aussi améliorer vos performances sportives. Avant de vous rendre à la salle de sport, accordez-vous un bain chaud de 10 à 20 minutes pour détendre vos muscles et stimuler la circulation sanguine.



THÉRAPIE PAR L'EAU FROIDE

Faites l'expérience de la différence,



1 | AUGMENTE LES ENDORPHINES

Pour les personnes souffrant de dépression, les douches froides peuvent agir comme une sorte d'électrochoc doux. L'eau froide envoie de nombreuses impulsions électriques au cerveau. Cela stimule votre système pour augmenter la vigilance, la clarté mentale et les niveaux d'énergie. Les endorphines, aussi appelées hormones du bonheur, sont également libérées. Cet effet procure un sentiment de bien-être et d'optimisme.

2 | AMÉLIORE LA CIRCULATION

Il peut être inconfortable d'immerger notre corps dans l'eau froide, mais cela peut aussi être revigorant. En effet, une eau plus froide que notre température corporelle naturelle pousse le corps à travailler un peu plus pour maintenir sa température centrale. Lorsqu'elles sont prises régulièrement, les douches froides peuvent rendre notre système circulatoire plus efficace. Certaines personnes rapportent également une amélioration de l'apparence de leur peau, probablement grâce à une meilleure circulation.

3 | AIDE À LA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Les athlètes connaissent cet avantage depuis des années, même si ce n'est que récemment que des données ont confirmé l'efficacité de l'eau froide pour la guérison après une blessure sportive. C'est la même raison pour laquelle la glace réduit l'inflammation lorsqu'on se blesse ou qu'on se fait une déchirure musculaire. En abaissant la température d'une zone du corps, on accélère l'apport de sang chaud et oxygéné à cet endroit. Et cela accélère le temps de récupération. Certaines personnes peuvent bénéficier des douches froides pour aider le sang à circuler plus rapidement dans leur corps, notamment celles ayant une mauvaise circulation, de l'hypertension ou du diabète.

4

AIDE À COMBATTRE LES MALADIES COURANTES

Nos corps sont conçus pour devenir résistants aux éléments auxquels ils sont exposés. Par exemple, les leucocytes aident à combattre les infections dans le corps. Le choc de l'eau froide dans la circulation sanguine stimule les leucocytes. Cela signifie que prendre des douches froides peut renforcer votre résistance aux maladies courantes comme les rhumes et la grippe. L'un des avantages des bains froids est leur capacité à lutter contre certains cancers. Selon des études, passer du temps dans une baignoire remplie d'eau froide peut améliorer les lésions cellulaires et réduire les risques de développer certains types de cancer.

5

AIDE À RÉGULER LES HORMONES

L'immersion dans l'eau froide peut aider à traiter des problèmes de santé liés aux déséquilibres hormonaux, comme le syndrome de fatigue chronique ou certains problèmes de fertilité. Elle permet également aux glandes de sécréter des hormones telles que le cortisol, la bêta-endorphine ou l'ACTH de manière équilibrée. La sérotonine, connue pour procurer des sensations de bonheur et de bien-être, est également stimulée. L'un des avantages des bains chauds mélangés à de l'eau froide est qu'ils favorisent la production de cette substance chimique positive dans le cerveau.

6

AMÉLIORE L'HUMEUR

Certains chercheurs pensent que les douches froides peuvent avoir des effets bénéfiques sur l'humeur. Un ancien article du journal Medical Hypotheses suggère que les douches froides activent le système nerveux sympathique et augmentent la disponibilité de neurotransmetteurs comme la noradrénaline et les endorphines, ce qui pourrait réduire les symptômes dépressifs. Cependant, il est important de noter que les douches froides ne doivent pas remplacer un traitement médical prescrit contre la dépression.

7

UN BOOST D'ÉNERGIE GRATUIT

Les douches froides stimulent notre système nerveux sympathique, responsable de notre réaction de "combat ou fuite" face au danger. Cela déclenche une libération d'hormones ressentie comme une montée d'adrénaline — c'est pourquoi une douche froide vous laisse toujours revigoré.

8

FAVORISE UNE PEAU SAINÉ

Pendant une douche froide, la peau se contracte, ce qui ferme les pores et hydrate la peau. Les douches froides ont démontré des bienfaits pour la peau et les cheveux. Vous le sentez même : sous l'eau froide, votre peau devient plus ferme — c'est vos pores qui se contractent. De plus, l'eau froide ne retire pas les huiles naturelles de la peau comme le fait l'eau chaude. Comme le confirme la Dr Jessica Krant : « une eau trop chaude élimine trop rapidement les huiles naturelles saines de la peau. »

9

DRAINE VOTRE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Un autre système corporel essentiel affecté par les douches froides est le système lymphatique. Celui-ci permet d'évacuer les déchets cellulaires et joue un rôle crucial dans la défense immunitaire. Lorsqu'il est bloqué, cela peut entraîner des symptômes comme des rhumes fréquents, des infections ou des douleurs articulaires. Alternier douches chaudes et froides aide le système lymphatique en contractant les vaisseaux lymphatiques sous l'effet du froid et en les relâchant sous la chaleur, ce qui permet de faire circuler les fluides stagnants et de renforcer votre immunité.

10

PEUT MÊME AIDER À COMBATTRE LA DÉPENDANCE AUX OPIOÏDES

L'hydrothérapie est utilisée comme traitement complémentaire de la dépendance depuis les années 1930, et cela pour plusieurs raisons. L'eau froide augmente les niveaux de bêta-endorphine, l'hormone qui se lie aux récepteurs opioïdes du cerveau — les mêmes que ceux affectés par les drogues opioïdes. Ainsi, les symptômes liés à la dépendance à l'héroïne et au sevrage peuvent être atténués par les douches froides.

TUYAU KNEIP

Les traitements Kneipp sont conçus pour renforcer les défenses naturelles du corps ainsi que le système cardiovasculaire. Ils stimulent également le métabolisme, améliorent la santé de la peau et contribuent à l'équilibre du système nerveux autonome. Un tuyau est préférable à une pomme de douche car le volume d'eau entoure entièrement le corps, comme un manteau d'eau.

NEIGE ET GLACE

- Apportent une puissante décharge d'énergie grâce à la différence de température
- Rajeunissent en stimulant la production de collagène et d'élastine
- Soulagent le stress en produisant des endorphines – les hormones du bonheur
 - Favorisent la perte de poids en accélérant la circulation sanguine

