

## Os Benefícios em fazer Sauna

Os benefícios físicos do banho de sauna têm sido objeto de muitos estudos médicos, segundo os quais o intenso calor provoca uma "febre artificial", importante no processo de reabilitação em casos de atrofias musculares, desbacterização e assepsia. A aceleração do pulso produz um fluxo sanguíneo desde os órgãos internos até a pele, exercitando e fortalecendo as glândulas, os vasos capilares e os nervos.

Após o banho de vapor, a súbita imersão em água fria e a rápida alternância entre o frio e o calor reverte a corrente sanguínea para o interior do organismo, condicionando e fortalecendo o sistema regulador cardiovascular simpático e parassimpático. Isso faz esse sistema trabalhar com a máxima eficiência por vários dias, resultado que eventualmente não se obtém com exercícios corporais prolongados (extraído de tese sobre sauna do Dr. Claude Cappadoro, França).

Se você pensa seriamente a respeito de relaxamento, então considere os muitos benefícios e vantagens de um banho de sauna. Basta abastecer o gerador de vapor com água e algumas gotas da sua essência favorita, conectá-lo a uma tomada elétrica comum e em 2 ou 3 minutos você terá abundância de vapor aromático. Relaxamento e rejuvenescimento podem ser obtidos com rápidas e frequentes sessões de sauna de 15 minutos. À medida em que os seus poros se abrem e o suor flui livremente, diminuem a tensão e o estresse acumulados ao longo do dia. Não existe sensação exatamente igual à proporcionada pela sauna. O ácido láctico se dissipa com o calor e os músculos ficam descansados e em estado de repouso.

A sauna desintoxica o organismo, livrando o sangue, a pele e o cérebro de sais minerais, gorduras e toxinas indesejadas. Essas toxinas são eliminadas através das fezes, da urina e do suor, cuja produção é estimulada pelo banho de sauna. Também ajuda a descarregar a eletricidade do corpo e relaxa os músculos e o sistema nervoso, reduzindo dores musculares e calorias em excesso com um mínimo de esforço físico. No ambiente de sauna a temperatura corporal irá aumentar, a pulsação cardíaca será acelerada até alcançar aprox. 90 batimentos por minuto e teremos uma supercirculação nos vasos sanguíneos do cérebro, do coração e da pele, promovendo a transpiração e estimulando as glândulas endócrinas do corpo, como a tireóide, o pâncreas, as supra-renais, as glândulas性uais e o fígado.

O banho de sauna pode ser considerado uma das razões da longevidade dos europeus, que o praticam rotineiramente e com disciplina. É uma decisão de bom senso que traz mais saúde e jovialidade. Não há limite de idade para o banho de sauna; crianças, adultos e mesmo pessoas idosas podem desfrutar normalmente dessa hidroterapia. No entanto, recomenda-se que pessoas com problemas cardíacos ou de pressão arterial consultem antes o seu médico para verificar a eventual existência de restrições pessoais.

Recomenda-se, também, tomar uma boa ducha fria após o banho de sauna. Desde que se esteja com a saúde perfeita, ela não causa problema algum e, muito pelo contrário, é extremamente benéfica. Após o banho de sauna o nosso organismo fica preparado para resistir a temperaturas bem abaixo de 0°C. A duração da ducha fria deverá ser de aproximadamente 15 segundos, tempo suficiente para que a circulação sanguínea seja ativada com o resfriamento apenas superficial da pele e sem resfriar o interior do corpo, o que poderia torná-lo vulnerável a resfriados, gripes, etc..

A sauna, mais do que um simples banho, é também um hábito de higiene profunda que promove um melhor equilíbrio entre o corpo e a mente. Quem toma uma sauna quer refrescar o corpo e

também o espírito através do relaxamento, obtendo assim uma profunda limpeza tanto corporal quanto espiritual.

Quem pratica a sauna regularmente sabe de que forma ela atua em nossas emoções, aliviando a ansiedade e a angústia. Quando cuidamos de nós a nossa auto-estima aumenta, o que colabora com a eliminação desses estados de ânimo tão prejudiciais à nossa saúde integral!

Veja alguns dos benefícios que o saudável hábito do banho de sauna poderá proporcionar a você:

- Fortalece a circulação sanguínea
- Alivia dores reumáticas e de coluna
- Combate o estresse e a hipertensão
- Hidrata a pele e desobstrui os poros
- Relaxa a musculatura e facilita o sono
- Ajuda a prevenir a celulite e a flacidez
- Limpa e desobstrui as vias respiratórias
- Proporciona agradável sensação de bem-estar
- Desintoxica e expulsa as impurezas do organismo
- Combate doenças do sistema respiratório (bronquite, gripe, resfriado, sinusite, etc.)

**O banho de sauna pode ser considerado um tratamento natural e completo de saúde e beleza!**

Muitas pessoas que não tem o hábito da sauna desconhecem alguns pequenos segredos do banho de vapor, tais como os seguintes:

- ✿ **Barbear-se...** com uma lâmina de barbear comum após ter transpirado bastante e estando coberto pelo suor proporciona um barbear incrivelmente suave e uma pele macia mesmo sem o uso de gel ou espuma de barbear. Esse resultado também é válido para outras partes do corpo (pernas, por exemplo), além do rosto.
- ✿ **Alívio de resfriados...** Alívio temporário de nariz entupido ou peito congestionado pode ser obtido com o banho de vapor. Simplesmente adicione algumas gotas de óleo de eucalipto (uma substância natural) na água a ser vaporizada. O vapor aromatizado dessa forma ajudará a descongestionar as vias respiratórias, que responderão favoravelmente com uma respiração livre e desimpedida.
- ✿ **Socializar-se...** Compartilhar uma sessão de sauna com uma pessoa querida pode ser uma boa maneira de se gastar uma meia hora em uma agradável e relaxada conversa.
- ✿ **Limpeza profunda da pele...** Devido ao ciclo de abertura e fechamento dos poros durante as fases de transpiração e banho de água fria, a sauna auxilia a limpá-los profunda emeticamente.
- ✿ **Melhores resultados com cremes cosméticos...** Como após a sessão de sauna os poros estão bem abertos e a pele hidratada, a aplicação de cremes cosméticos ou rejuvenescedores tem maiores chances de apresentar resultados melhores e mais rápidos. A absorção de cremes capilares também é facilitada com o calor e o vapor.
- ✿ **Durante o inverno...** a sauna pode proporcionar um alívio nos dias mais frios, aquecendo o corpo e preparando-o para uma cama acolhedora e um sono repousante.

✳ **Tire uma soneca...** A sauna é um ótimo lugar para se tirar uma rápida soneca, especialmente quando se ajusta a temperatura em um nível relativamente baixo, entre 40° e 45°C.

✳ **Não conseguiu dormir...** um pouquinho durante a sessão de sauna? Então aproveite o efeito relaxante que a sauna proporciona para ir deitar-se e dormir logo após o banho de vapor. A sauna o levará a um estado de paz e relaxamento, o que provavelmente o fará adormecer mais fácil e profundamente.

✳ **Aromaterapia...** O emprego de ervas aromáticas na sauna a vapor é um recurso terapêutico largamente utilizado para ampliar os efeitos do calor. Folhas de eucalipto, hortelã, erva-cidreira e outras ervas fitoterápicas aromáticas podem ser colocadas, em ramos, na saída do vapor (ou usadas em infusões). O eucalipto, por exemplo, proporciona uma ação balsâmica no sistema respiratório. A hortelã e outras mentas têm efeito refrescante e a erva-cidreira produz efeito calmante.

Esse benefício está à sua disposição em Feira de Santana.

Zóides Thermas

Rua Domingos Barbosa de Araújo, 511

Kalilândia - Feira de Santana (BA)

(75)3021-1135 - Diariamente das 15:00 as 21:00h