
Siódme poty dla zdrowia

Data publikacji: 20.03.2012 11:30

Fińskie przysłowie głosi, że z sauny może korzystać każdy, kto potrafi do niej dojść. Dobroczynne działanie sauny dostrzegali już dwa tysiące lat temu Finowie (stąd nazwa łaźnia fińska, czy sauna fińska) czy choćby starożytni Rzymianie. Z początku rzadkie w Polsce, dziś coraz powszechniejsze sauny zyskują coraz to nowych zwolenników. W powiecie mamy ich już kilkadziesiąt, głównie przy pływalniach, w hotelach i ośrodkach sportowych.

Sauna sucha (tzw. fińska) to rodzaj sauny o względnie niskiej wilgotności powietrza, ale dużej temperaturze (75-110 °C). Mimo, iż nie tak popularna jak w Finlandii, Estonii czy Rosji, sauna w Polsce zyskuje coraz szersze grono zwolenników, ponieważ doskonale wpływa na szereg schorzeń i chorób, m.in. na przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, astmę oskrzelową, przewlekłe zapalenie oskrzeli, nadciśnienie, niedrożność tętnic obwodowych, dusznica bolesna naczynioruchowa i wiele innych.

Ogólnie saunę zaleca się również dla poprawy wydolności (podnosi wydolność w sportach wytrzymałościowych) i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności oraz środek łagodzący bóle reumatyczne.

Z właściwości sauny można skorzystać również w Skoczowie, na początku marca otwarto w Skoczowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji suchą saunę (przy kręgielni). Uruchomiona 1 marca br. sauna jest kameralna (na cztery osoby) i w związku z tym obowiązuje na nią wcześniejsza rezerwacja (tel. 33 853 18 20 wew.106).

Uwaga konkurs!

Mamy dla Was 2 podwójne zaproszenia na godzinną wizytę w skoczowskiej saunie przekazane przez SOSiR. Aby je zdobyć, wystarczy odpowiedzieć na pytanie: Dlaczego zaproszenia miałyby powędrować właśnie do Ciebie? Zwycięzą dwie najciekawsze wypowiedzi. Konkurs trwa do 23.03.12r.

Konkurs zakończony!

Dziękujemy za wszystkie komentarze. Postanowiliśmy nagrodzić wejściówkami **steffi3**, by dalej rozpałała swój wewnętrzny ogień oraz **kardamon**, by wspólnie z siostrą ukoїła nerwy. Zwycięzcom gratulujemy! Zaproszenia można odebrać w siedzibie Portalu OX.PL (Wałowa 3, Skoczów) od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00.