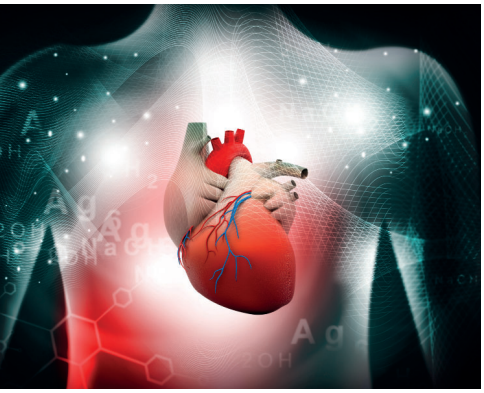


TOP 11 DES BIENFAITS DU SAUNA SUR LA SANTÉ

TYLÖHELO
Saunas making you better

Les nombreux avantages du sauna

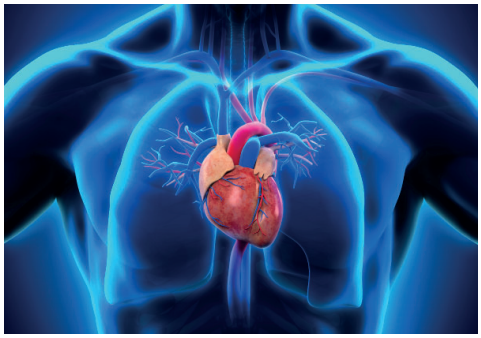
Beaucoup de choses ont été réalisées pour les bienfaits du sauna sur la santé. À juste titre. Physiquement, rien n'est plus revigorant qu'une sueur profonde et saine tous les jours. La tension s'estompe. Les muscles se dénouent. Mentalement, nous émergeons, nous sommes détendus, revigorés et prêts à faire face aux évènements de la journée.

Quelques minutes par jour suffisent pour faire face et se sentir mieux. La réponse du corps à la chaleur douce et persistante est très bien décrite et prouvée jour après jour par différentes personnes à travers le monde. C'est pourquoi de plus en plus de médecins recommandent ses avantages purifiants.

1. LES SAUNAS AMÉLIORENT LA PERFORMANCE CARDIOVASCULAIRE

Sous les températures élevées d'un sauna infrarouge, la peau se réchauffe et la température du corps augmente. En réponse à ces augmentations de chaleur corporelle, les vaisseaux sanguins proches de la peau se dilatent et la fréquence cardiaque augmente. La recherche médicale nous indique que le cœur peut passer de 60 à 70 bpm (battements par minute) à 110-120 bpm dans le sauna (140-150 avec un bain plus intensif), et peut souvent descendre en dessous de la normale après refroidissement. [1]

Il a été prouvé que l'utilisation régulière du sauna permet de réduire le risque de mortalité, toutes causes confondues, de réduire les incidents cardiaques mortels ainsi que les risques.[2]



2. LES SAUNAS PEUVENT AIDER À RÉCUPÉRER APRÈS UN EXERCICE PHYSIQUE

Le sauna a été cité en exemple pour aider les gens à récupérer plus rapidement d'un exercice physique en atténuant les douleurs articulaires et musculaires et en éliminant l'accumulation d'acide lactique. L'augmentation de l'hormone de croissance de 200 à 300 % après une seule utilisation du sauna aide à réduire l'atrophie musculaire. Ceci est rapporté par une étude de l'Université de l'Iowa.[3]

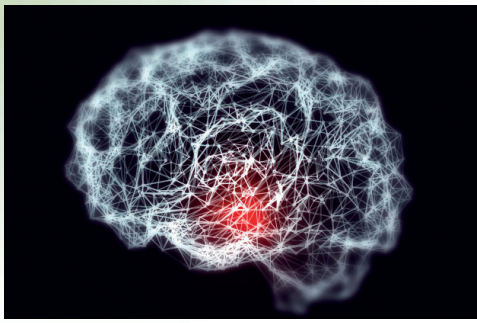
Trois semaines de bain de sauna post-exercice permet une augmentation de 32% de l'endurance du coureur masculin face à l'épuisement total au cours de l'exercice. Une utilisation régulière du sauna peut également être bénéfique sur le plan musculaire grâce à l'amélioration de la récupération et l'augmentation des hormones de croissance.[4]

3. LES SAUNAS NOUS DÉBARRASSENT DES TOXINES

En raison de la chaleur d'un sauna, la température corporelle augmente. La production de sueur est principalement conçue pour refroidir le corps, et elle est composé de 99% d'eau. Cependant, la transpiration profonde dans un sauna peut aider à réduire les niveaux de plomb, de cuivre, de zinc, de nickel, de mercure et des produits chimiques.[5]

4. RÉDUIT LE RISQUE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER DE 65%

Une étude sur 20 ans menée auprès de plus de 2 300 participants à l'Université de Finlande orientale par le Dr Jari Laukkanen et ses collègues a révélé que l'utilisation régulière du sauna (4-7 fois par semaine) à 80 degrés C pendant 19 minutes, réduit le risque de maladie d'Alzheimer et de démence. Le groupe témoin de l'étude n'a rarement, voire jamais, utilisé le sauna (0-1 fois par semaine).[6]



5. LES SAUNAS SOULAGENT LE STRESS

L'utilisation du sauna peut aider le corps et l'esprit à s'adapter au stress et réduire le risque de dépression et d'autres troubles mentaux. En plus de l'adaptation au stress, l'amélioration cardio-respiratoire contribue aux effets thérapeutiques du sauna contre la dépression et l'anxiété.

6. LES SAUNAS INDUISENT UN SOMMEIL PLUS PROFOND

La recherche a démontré qu'un sommeil plus profond et plus détendu peut être causé par l'utilisation d'un sauna. En plus de la libération d'endorphines, la température du corps qui devient plus élevée en fin de soirée, chute au coucher. Ce lent déclin relaxant des endorphines est essentiel afin de faciliter l'endormissement. Les utilisateurs de sauna du monde entier apprécient les sensations de cette expérience de sommeil profond après avoir baigné dans une chaleur apaisante.

7.LES SAUNAS AIDENT À COMBATTRE LA MALADIE

La recherche médicale montre que les saunas ont été en mesure de réduire l'incidence du rhume et de la grippe parmi les participants. Comme le corps est exposé à la chaleur d'un sauna et à la vapeur (dans le cas des saunas traditionnels), il produit des globules blancs plus rapidement, ce qui aide à lutter contre les maladies et aide à tuer les virus. En outre, les saunas peuvent soulager les symptômes de congestion des sinus dus au rhume ou aux allergies.

8. LES SAUNAS BRÛLENT DES CALORIES

Selon les recherches médicales de l'armée américaine (Ward Dean, M.D.), une personne modérément conditionnée peut facilement transpirer 500 grammes dans un sauna en une seule séance, consommant près de 300 calories au cours du processus. Le corps consomme ces calories en raison de l'accélération de l'activité cardiaque (la section cardiovasculaire). Comme l'activité cardiaque augmente et que ces processus exigent plus d'oxygène, le corps commence à convertir davantage de calories en énergie utilisable.[7]

9. LES SAUNAS NETTOIENT LA PEAU

Lorsque le corps commence à produire de la sueur par la transpiration profonde, la peau est ensuite nettoyée et les cellules mortes de la peau sont remplacées. La transpiration rince les bactéries de la couche épidermique et des conduits de sueur. Le nettoyage des pores a démontré une amélioration de la circulation capillaire, tout en donnant à la peau une qualité plus douce.

10. AVANTAGES RÉCRÉATIFS ET SOCIAUX

Bien que l'on parle rarement de l'avantage social, il est tout à fait important. Le sauna peut être un espace privé et personnel de détente et de solitude. Cependant, le sauna peut tout aussi bien être un environnement de relaxation et de convivialité, en famille, entre amis et futurs amis.

11. SE SENTIR BIEN

Un sauna est un espace de bien-être et un bonheur personnel.

1. Laukkanen, Tanjaniina. "Sauna Bathing and Mortality." JAMA, American Medical Association, 1 Apr. 2015, jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724.
2. "Scientists Uncover Why Sauna Bathing Is Good for Your Health." ScienceDaily, ScienceDaily, 5 Jan. 2018, www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180105124005.htm.
3. Iguchi, Masaki, et al. "Heat Stress and Cardiovascular, Hormonal, and Heat Shock Proteins in Humans." Journal of Athletic Training, vol. 47, no. 2, 2012, pp. 184–190., doi:10.4085/1062-6050-47.2.184., https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418130/
4. Patrick, Rhonda. "Hyperthermic Conditioning's Role In Increasing Endurance, Muscle Mass, and Neuro genesis." Found My Fitness, www.foundmyfitness.com/reports/sauna-report.pdf.
5. ProHealth.com • December 21, 2005. "To Sweat or Not to Sweat? Saunas and Detoxification." Prohealth, 21 Mar. 2018, www.prohealth.com/library/to-sweat-or-not-to-sweat-saunas-and-detoxification-22920.
6. Laukkanen, T, et al. "Sauna Bathing Is Inversely Associated Dementia and Alzheimer's Disease in Middle-Aged Finnish Men." Current Neurology and Neuroscience Reports., U.S. National Library of Medicine, 1 Mar. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27932366.
7. Dean, Ward. "Effect of Sweating." JAMA, American Medical Association, 7 Aug. 1981, jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/360118.

TYLÖHELO
Saunas making you better

Plus d'information sur le web: tylohelo.com/fr