

AMÉLIORER SA SANTÉ GRÂCE AU SAUNA

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DU SAUNA ET SES AVANTAGES POUR LA SANTÉ

Agitation, pression, tension, fatigue... Le stress et les charges mentales se font toujours plus forts dans la vie quotidienne. Les tensions douloureuses, les déficiences immunitaires, les troubles du sommeil et les maladies cardiovasculaires sont de plus en plus fréquents. Prendre soin de sa santé est donc de plus en plus important. En effet, la clé pour réduire les états de stress et d'anxiété ainsi que les maladies est de régénérer l'organisme et d'apaiser l'esprit. Pour cela, il est important de solliciter notre corps et de le renforcer de manière naturelle. Le sauna offre à cet égard des possibilités extraordinaires. L'alternance d'une chaleur intense et d'une fraîcheur apaisante n'a pas seulement un effet bienfaisant, elle entraîne aussi notre appareil cardiovasculaire, renforce le système immunitaire et favorise notre bien-être global. Le corps n'est pas le seul à en profiter, c'est aussi bénéfique pour l'esprit.



LES BIENFAITS DU SAUNA POUR LE CORPS

1 UN ENTRAÎNEMENT ACTIF POUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

La pratique du sauna entraîne les vaisseaux sanguins qui se dilatent et se contractent avec l'alternance du chaud et du froid. Cela renforce la santé du système cardiovasculaire, stimule le métabolisme et permet au corps de mieux réagir aux changements de température.

2 RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Des séances de sauna régulières favorisent l'irrigation sanguine des muqueuses, dont le nombre de cellules immunitaires augmente en conséquence. Cela entraîne un accroissement du nombre de globules blancs, qui luttent efficacement contre les agents pathogènes. En plus de protéger contre les rhumes, le renforcement des défenses naturelles peut aussi atténuer les allergies comme le rhume des foins.

3 DÉTENTE MUSCULAIRE

La chaleur du sauna favorise la détente des muscles, ce qui aide à la régénération après une activité sportive. L'augmentation du plasma sanguin facilite le travail cardiaque et améliore la thermorégulation du corps.

4 BELLE PEAU GRÂCE À UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DU SAUNA

Tandis que la tête se repose dans la cabine, la peau travaille à plein régime. La chaleur intense favorise la circulation sanguine, améliore l'apport en nutriments et renforce la barrière protectrice de la peau. Cela permet de prévenir les carences et de lutter contre la formation de rides, pour une peau saine et fraîche.

5 NETTOYAGE DES VOIES RESPIRATOIRES

L'air chaud du sauna améliore l'irrigation sanguine des muqueuses et favorise la formation de sécrétions dans les voies respiratoires. Cela détend les muscles des bronches et facilite la respiration. Des séances de sauna régulières peuvent ainsi dégager les voies respiratoires obstruées.

RELAXATION MENTALE GRÂCE AU SAUNA

1 RÉDUCTION GÉNÉRALE DU STRESS

La pratique régulière du sauna permet de réduire le stress en apaisant le corps et l'esprit. L'alternance de chaud et de froid fait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, et favorise en contrepartie la production d'endorphines, surnommées les hormones du bonheur. C'est pourquoi vous vous sentez détendu et rafraîchi après la séance.

2 FAVORISER UN SOMMEIL SAIN

Des séances de sauna régulières sont extrêmement efficaces pour se détendre. La chaleur stimule le système parasympathique, également connu sous le nom de nerf de la relaxation. La fatigue qui suit une séance de sauna est bienfaisante. Elle aide à un endormissement plus rapide et à une réduction des phases de réveil pendant la nuit. Des phases de sommeil plus longues et plus intenses permettent de se sentir plus reposé et plus frais au lever.

CONSEILS POUR LES DÉBUTANTS

1 COMMENCER EN DOUCEUR

Commencez par de courtes séances de sauna d'environ 8 minutes et augmentez progressivement la durée au fur et à mesure que vous vous habituez à la chaleur.

2 AUGMENTER LA TEMPÉRATURE

Commencez avec des températures plus basses et augmentez-les progressivement pour faciliter l'adaptation de votre corps.

3 LA RÉGULARITÉ EST ESSENTIELLE

En pratiquant régulièrement le sauna, vous entraînez votre corps à réagir plus efficacement aux stimuli de la chaleur et du froid et vous renforcez ainsi votre résistance générale.



Vous souhaitez de plus amples informations ?

Nous sommes à votre disposition si vous souhaitez en savoir plus sur les bienfaits du sauna pour la santé.

Exposition KLAFS

Montreux | Rue de la Gare 15 | 1820 Montreux | T : +41 31 302 55 51 | montreux@klafs.ch
Berne | Sempachstrasse 22 | 3000 Berne | T : +41 31 302 55 51 | bern@klafs.ch

Venez nous rendre visite dans notre exposition, nous vous y conseillerons.
Découvrez bientôt les bienfaits du sauna à votre domicile !