

Balia (= sauna parowa) – co to takiego?

W Finlandii balie i sauny ogrodowe znane są od ponad 2000 lat. Biorąc pod uwagę statystyki jedna balia bądź sauna przypada tam na każdą rodzinę.

Już w średniowieczu cieszyły się one popularnością nie tylko w Finlandii ale również w pozostałych krajach skandynawskich oraz Azji Środkowej. Od niedawna zyskują one wielu zwolenników także w Europie, w tym w Polsce. Zabiegi w saunie czy balii są bardzo korzystne zarówno dla duszy jak i ciała.

Wskazania do stosowania sauny parowej:

Sauny parowe wspomagają organizm w walce ze stanami przedchorobowymi oraz wywierają korzystne działanie w walce ze schorzeniami takimi jak.:

- przeziębienie, poprzez „mobilizowanie” układu odpornościowego do działania zapobiegając przy tym rozwinięciu się infekcji wirusowej
- zaburzenie krążenia obwodowego
- astma i choroby górnych dróg oddechowych (chroniczne katary, przeziębienia itp.)
- zła przemiana materii
- celulitis
- reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego
- otyłość (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu)
- rozregulowanie systemu nerwowego (nerwica żołądka, nerwica serca)
- schorzenia nerek
- ma niezwykle działania inhalacyjne układu oddechowego
- a także aromaterapeutyczne
- obserwuje się nadzwyczajny wpływ zabiegów w saunie parowej u rekonwalescentów po przebytych zapaleniu płuc, ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych, tchawicy i oskrzeli, po ustąpieniu ataków astmy oskrzelowej

Sauna parowa działa również niezwykle korzystnie na skórę, poprawia jej wygląd poprzez oczyszczanie porów a także zwiększa jej sprężystość.

Przeciwwskazania do stosowania sauny

- choroby w stanie ostrym i podoстрыm
- postacię niewydolności krążenia
- degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną
- choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego
- choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne wada zastawki dwudzielnej
- stenokardia
- choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia
- kamica nerkowa

BALIEOGRODOWE.PL