

Mire jó a gőzkabin?



A gőzfürdő modern megfelelőjében, a kiváló minőségű gőzkabinban, melyet cégünk is forgalmaz, a sugárzó energia hővé válik, amelyet testünk élő sejtjei elnyelnek. Ezzel együtt a fizikai anyagok közvetett formában befolyásolhatják az endokrin és autonóm rendszereket, illetve az elektrolit egyensúlyt is szervezetünkben a gőzkabin használata során.

A biológiai válasz természetes és egészséges, komplex folyamat, mely a gőz fizikai stimulációjára egy alkalmazkodó reakció a stresszre, ami jótékonyan stimulálja a mellékvesekérget és növeli a vér szteroid szintjét.

Pontosabban, a mellékvese és a vér szteroidtartalma közötti összefüggés fontos tényezője lehet az ilyenfajta hidroterápia alkalmazásának. Ezáltal a fizikai stimuláció intenzitása meghatározza a gőzkabin segítségével megvalósuló hidroterápiás program sikerességének mértékét.

Testünk ez alatt igyekszik növelni a hőleadást minden lehetséges módon főleg a bőrön és a tüdőn át. Ha a környezet hőmérséklete nagyobb, mint testünké, a hő leadásának egyetlen módja az intenzív verejtékezés. Testünk nem képes állandó hőmérsékleten megmaradni, amikor a környezet felmelegszik egy gőzkabinban, így tehát a testhőmérsékletünk elkezd növekedni. A mikrokeringés intenzívvé válik, emiatt testünk több hőt tud felvenni a gőzkabinban.

A mikrokeringés intenzivitásának fokozatos növekedése valósul meg egy stimuláló, az immunrendszert serkentő szintre. Sejtjeink intenzívebben jutnak tápanyaghoz és oxigénhez a vérből. Komplex egészségvédő folyamat indul be tehát a gőzkabin használatával. Testhőmérsékletünk növekedése alapvetően attól függ, hogy mekkora a gőzkabinban a hőmérséklet és a páratartalom és hogy milyen a gőzkabinban ülő ember izzadási képessége,

Mire jó a gőzkabin?

Írta: Administrator

valamint hogy mennyi ideig tart a gőzfürdőzés.

A testhőmérséklet 37,6°C és 40°C fok között változhat így. Elmondhatjuk tehát, hogy a gőzfürdőzés alatt bekövetkező fiziológiai változások részben a testhőmérséklet növekedésének köszönhetőek, részben pedig a hormonális rendszer és az idegrendszer reflexeiből erednek, melyek megpróbálják növelni a hő leadását.

Sok kutatás eredményei bizonyítják, hogy a hőmérséklet és időtartam jó megválasztása esetén a gőzfürdő a szaunához hasonlóan nagyszerű élettani hatásokat eredményez rendszeres használattal. Ez azért van, mert a gőzfürdő nagyobb páratartalma pontosan ellensúlyozza a szaunánál alacsonyabb hőmérsékletet. A gőzfürdő nyújtotta ellazulás és relaxáció valamint a fizikai, egészségi jótékony hatások nagymértékben a hőmérséklet helyes megválasztásától és szinten tartásától függenek.

Egy gőzkabinban, gőzfürdőben az optimális hőmérséklet a keskeny 43-46°C-os sávban mozog. E hőmérsékleti tartomány nemcsak a legkellemesebb, hanem a legkedvezőbb egyaránt. Ha a maximális hőmérséklet akár csak 2-3°C-kal is meghaladja az optimális értékeket, azt már túl melegnek érezzük, nem hiába. Testünk pontosan érzi, mely hőmérséklet kellemesen nyugtató és mely megterhelő számára. Ami már megterhelő, az ártalmasan magas is. Erre is, a gőzkabinok gyártói fokozottan ügyelnek.

Ugyanis a megfelelő minőségű gőzkabin-vezérlőrendszerek megakadályozzák a hőmérséklet túlzott felemelkedését és optimális környezeti feltételeket biztosítanak a legnagyobb megbízhatóság mellett akképp, hogy teljesen automatikusan szabályozzák a hőmérsékletet, a gőzellátást és a gőz sűrűségét, a friss levegő beáramlását és a használt levegő eltávolítását. A Müncheni Egyetem Orvosi Gyógyfürdőtan és Klimatológiai Kara átfogó kísérletsorozatot folytatott a gőz emberi testre gyakorolt hatásaira vonatkozólag.

Fontos!

- A gőzfürdő és gőzkabin használat nem ajánlott szívproblémában szenvedőknek, viszont javasolt abban az esetben, amelynél általános nedves hőkezelést ajánl az Ön kezelőorvosa.

A gőzkabin hatása



A gőzkabin a török fürdők hangulatát és levegőjét nyújtja, segítve a stressz oldását, az izomlazítást, a regenerálódást és a szervek ideális vérellátását. A gőzkabin az egészségünkre gyakorolt jótékony hatásainak köszönhetően enyhíti a légzőszervi betegségek tüneteit, bársonyossá és hidratálttá teszi bőrünket, megelőzi a cellulitisz kialakulását és fokozottan serkenti a méregtelenítést egyaránt.

A gőzkabin használata élénkíti a szív- és érrendszer egészséges működését, s ami nagyon fontos, hogy növeli a pulzusszámot anélkül, hogy emelné a vérnyomást! A gőzkabin további hatása, hogy a kitágult hajszálerek által fokozott mennyiségű tápanyagot juttat a sejtekhez és a bőrbe, mely így egészségessé, hidratáltabbá, rugalmasabbá válik az intenzív gőzkezelés hatására.

A gőz belélegzése, vagyis az inhalálás ősi gyógy mód, melyet világszerte a népi gyógyászatban sok formában alkalmaztak és alkalmaznak ma is a felső légúti megbetegedések otthoni kezelésére és általánosan az immunrendszer erősítésére. A modern gőzkabinban az inhalálás jótékony hatását is nagyon kellemes ellazító élmény és a hagyományosnál nagyobb hatékonyság mellett kapja meg szervezetünk megfázás, influenzás tünetek, orr- ill. arcüreggyulladás, hörghurut vagy asztma esetén is, vagy mindeme betegségek általános megelőzésére javasolható a gőzkabin rendszeres használata.

Ősidők óta van fogalmunk a víz és a masszázs rendkívüli, komplex nyugtató, frissítő, egészséget védő hatásáról.

A gőzkabin mindemellett bátran ajánlható mozgásszervi és reumatikus panaszok enyhítésére, keringési- és anyagcsere zavarokra illetve visszerek, cellulitisz kialakulásának megelőzésére,

meglevő cellulitisz tüneteinek enyhítésére. Rendszeres gőzkabin használat mellett a bőr rugalmasabbá, selymesebbé, jobb vérellátottságúvá, tömöttebbé válik, akár ha több tízezres kozmetikai kezelések garmadáját szenvedtük volna végig. Ez eredmény mindenféle bonyolult kozmetikai beavatkozások hatásával mérhető és megállja a versenyben a helyét!

A gőzkabin, gőzfürdő használata fontos szerepet tölt be a feszült, fáradt izmok ellazításánál, sőt a fájdalomcsillapításban is, és általánosságban elmondhatjuk, hogy ez a kombináció megvalósítja a teljes testi és szellemi felfrissülést.

A gőzkabin segítségével könnyen leadhatjuk a felesleges kilóinkat is! Használata már magában súlycsökkenési folyamatokat indít el a testünkben, valamint nem megerőltető mozgásfoglalkozásokkal együtt alkalmazva a gőzkabin használata által lenyűgöző fogyási és erőnléti eredményeket érhetünk el. Az izzasztás segítségével történő fogyasztás, amely az egész edzéshez kapcsolódik, köztudottan régóta elismert módszer többek között a birkózóknál, de elmondhatjuk, majdnem minden sportágban, még úszás során is intenzíven izzadunk (s főleg utóbbit kevesen tudják). Az izzadás az immunrendszer legtermészetesebb serkentője, emellett vérkeringésünk fokozásával az anyagcsere folyamatok újra ideális mértékűvé válnak a hatékony zsírégetéshez.

Egy kellemesen eltöltött félóra alatt a gőzkabinban annyi folyadékot és energiát ad le testünk, mintha a tizenkét percet hegymenetben lefutottuk volna tornaórán (e fárasztó megmérettetésről sokaknak vannak jó –rossz emlékei). A gőzkabinban történő kellemes relaxálásról Önnek azonban csak jó emlékei lesznek, méghozzá ízületeinek, izmainak terhelése nélkül, nincs izomláz, fájdalmak, csak felfrissülés és kellemes, biztonságos relaxáció a gőzkabinban.

A gőzkabin javítja az egészséget és használata emellett élvezetes is. Kiegészítésként a gőzkabin különösen ajánlott számos egészségügyi probléma, megbetegedés enyhítésére, megelőzésre a magas gőztartalmának és a nedves hő általános hatásainak köszönhetően. Ezeket a hatásokat az alábbiakban fejtjük ki.

Az eredményeket a Müncheni Egyetem Orvosi Gyógyfürdőtan és Klimatológiai Karának kutatása erősítette meg: tüdőasztma, hörghurut, felső légút hurutos megbetegedése, köhögés, köpetürítés, nem súlyos reuma és az ízületek korlátozott vagy fájdalommal járó mozgíthatósága mind olyan probléma, melyet a rendszeres gőzfürdő, gőzkabin használat segít.

Szintén kiegészítő kezelésként, a gőzfürdő, gőzkabin használat javulást eredményez az alábbiak esetén: alvási problémák, főleg túlzott izgatottság, a rossz stressztűrő képességből

adódó általános rossz közérzet, a vérkeringés zavara a hajszálerekben, száraz és töredezett bőr, állandó, napi szintű izomfeszültség, izomgyengeség, és a hirtelen hőmérsékletváltozásokkal, frontokkal szembeni érzékenység mind –mind enyhíthető, ha Ön orvosa által előírt terápiájába beiktatja a gőzkabin használatát is. Kérje ki bátran kezelőorvosa véleményét, tanácsát!

A gőzfürdő, gőzkabin használat nagymértékű előnye a bőrre gyakorolt igen kedvező hatásában rejlik. A nedves hőjavítja a vérkeringést és alaposan tisztítja a bőrt úgy, hogy megnyitja a pórusokat és eltávolítja az elhalt hámsejteket. Az izzadás során a tág pórusokból jobban kiürülnek emellett a méreganyagok is. Az Ön bőre ez által puha, tiszta, feszebb és selymesen simává válik.

Az izzadás legismertebb szerepe a test hűtése, amiről már megjegyeztük, hogy kiemelkedő szerepe van a fogyókúrában, bármely wellness programban, mozgásprogram, különböző edzéstervek keretében. Emellett további igen fontos feladata is van az izzadásnak a szervezet működésében. Az izzadás az emberi immunrendszert fokozottabb működésre serkenti, továbbá nagy jelentőséggel bír a kiválasztás terén is. A szervezetünk számára felesleges, illetve káros, valamint a kifejezetten mérgező anyagok eltávolítása részben kiizzadással történik, tehát főként a belélegzett, táplálékkal és vegyi anyagokkal való érintkezéssel szervezetünkbe kerülő toxinok és nehézfém –származékok jelentős része izzadás során, bőrünkön át is távozik szervezetünkől.

Ha ehhez a körülmények a legjobbak, amit egy jó gőzkabin nyújtani is tud pontosan, akkor a méregtelenítéshez nagymértékben járulunk hozzá, csupán azáltal, hogy gőzkabinban ülünk! Az izzadás a fő fontos hatás és eszköz egyébként mind a gőzkabin, mind az infrasaunák esetében is. Egymással kombinálva is jól használhatóak ezek az egészséget hatékonyan védő modern wellness termékek. Kísérje figyelemmel honlapunkon és válassza az Önnek leginkább megfelelőt közülük!

A gőzkabinban történő izzadás tehát nem csupán könnyebbé és karcsúbbá teheti az emberi testet, hanem egyben egy komplex tisztulási, méregtelenítő folyamatot indít be, az egyébként ki nem ürülő salakanyagok bizonyos hányadától pusztán gőzkabin használatával megszabadulhatunk. Bőrünk is megszépül, megfiatalodik, tehát használjunk gőzkabint napi rendszerességgel!

A gőzkabin használata által a mérgező salakanyagoktól megszabadulva könnyebben és

Mire jó a gőzkabin?

Írta: Administrator

biztosabban szállhatunk szembe a mindennapok feszült helyzeteivel, könnyebben megelőzhetjük és elkerülhetjük a szív - és érrendszeri panaszokat is, ami nem elhanyagolható tudva azt, hogy ma Magyarországon a szív –és érrendszeri megbetegedésekből ered a legtöbb elhalálozás a daganatos megbetegedések mellett.

Ez a statisztika sajnos évtizedek óta keményen tartja magát. A gőzkabin rendszeres használata tehát nemcsak arra szolgál, hogy jobban érezzük magunkat bőrünkben, és hogy szebb alakunk legyen, kilóinkat könnyebben adjuk le, hanem egészségünk védelmének is egy nagyon hatékony, modern, mellékhatásoktól mentes eszköze.