

Zdravotní benefity saunování - posílení imunity, ochrana proti respiračním chorobám i rychlejší regenerace

19.10.2023 - | PROTEXT

S nástupem chladnějšího počasí a ubývajícím slunečním svitem se začínají objevovat tradiční epidemie respiračních onemocnění. Účinnou zbraní v boji proti virům a bakteriím je pravidelné saunování.

"Již po pár minutách v sauně se začínají aktivovat detoxikační procesy v těle, dojde ke zvýšení cirkulace krve, která spolu s potem odplavuje z organismu odpadní látky. Zvýšení teploty zároveň stimuluje produkci bílých krvinek, které dokáží účinně bojovat proti infekci," říká Bohumil Píše, ředitel společnosti Saunia.

Saunování pomáhá chránit také dýchací aparát, protože zajišťuje vzestup hladiny imunoglobulinu A. Tato protilátka se vyskytuje na sliznici dýchacího ústrojí a je klíčová pro ochranu proti bakteriím a virům, které dokáže účinně zlikvidovat.

Pobyt v sauně se pozitivně odráží i na procesu regenerace. Při saunování několikanásobně roste[2] produkce růstového hormonu hGH, který se podílí na vzniku, reprodukci a regeneraci buněk lidského těla, čehož úspěšně využívají i vrcholoví sportovci. Pravidelnými návštěvami sauny se navíc toto číslo úměrně zvyšuje.

"Při saunování hraje důležitou roli pravidelnost. Zvýšení hladiny prospěšných látek, jako jsou bílé krvinky nebo imunoglobulin, je pouze dočasné a po několika dnech začne klesat. Pro udržení obranyschopnosti je proto vhodné navštěvovat saunu alespoň jednou, v ideálním případě dvakrát do týdne," doplňuje Bohumil Píše, ředitel společnosti Saunia.

O společnosti Saunia

Saunia je česká společnost, která se specializuje na provoz saunových světů umístěných zejména v obchodních centrech krajských měst. První otevřela v roce 2013 a nyní provozuje celkem 15 poboček v České republice a jednu ve slovenské Bratislavě.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3916915/>

[2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3788622/>

ČTK ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zdravotni-benefity-saunovani-posileni-imunity-ochrana-proti-respiracnim-chorobam-i-rychlejsi-regenerace/2429017>