**ŁAŹNIA PAROWA**

Stosowanie łaźni jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej.

Podstawowe działania łaźni parowej:

- Poprawa wyglądu skóry. Dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn skóra staję się bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt.

- Rozluźnienie mięśni. Po intensywnym wysiłku, treningu fizycznym lub pracy. Pobyt w łaźni nie tylko rozluźnia napięte mięśnie, ale także poprawia krążenie i dotlenienie organizmu.

- Oczyszczenie ciała. Wydzielający się pot, oczyszcza pory organizmu, wydalając z nich łój i brud, oraz wspomaga późniejsze natlenienie.

- Zwiększenie odporności. Nagły skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie), jakiemu poddawany jest organizm podczas zabiegu w łaźni, zwiększa odporność na zmiany temperatur, oraz wzmacnia organizm przez poprawę krążenia.

Przeciwwskazania:

- choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami,

- padaczka i stany psychotyczne,

- ostre stany gorączkowe,

- skłonność do krwawień,

- schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość,

- ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo,

- ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością,

- zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak: nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy,

- choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze,

- stany po przebytym zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżyca,

- zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył,

- jaskra.

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę