

Beneficiile surprinzătoare ale saunei

Expunerea la căldură aduce beneficii enorme sănătății. Există două tipuri de saune: cea umedă, în stil turcesc, și cea uscată, finlandez. Inhalarea aburilor din sauna umedă ajută în problemele respiratorii (alergii, bronșite, astm), pe când lumina infraroșie din sauna uscată ușurează procesul de detoxifiere.

Sauna ajută la eliminarea toxinelor din celulele de grăsime, cât și a metalelor grele și a altor substanțe chimice, prin intermediul transpirației. Chiar dacă la început nu tolerați bine sauna, beneficiile ei merită efortul de acomodare, așa că puteți începe treptat, puțin câte puțin.

În saună, ritmul cardiac poate crește de la 60-70 bpm (bătăi pe minut) până la 150 bpm. Puteți îmbunătăți această condiționare cardiovasculară chiar și mai mult, dacă după saună faceți un duș rece. De fiecare dată când schimbați rapid temperatura (de la cald la rece sau invers), ritmul cardiac crește cu până la 60%, ceea ce este comparabil cu creșterea observată în timpul exercițiilor fizice moderate.

Circulația mai bună a sângelui ușurează transportul de substanțe nutritive și oxigen la toate țesuturile organismului, inclusiv mușchi și încheieturi și le ajută să se regenereze și să se vindece. Șocul termic



determină procese antiinflamatorii, precum și o creștere a endorfinelor, ce reduc senzația de durere.

Saunele pot contribui, de asemenea, la scăderea în greutate atât prin reglarea insulinei, cât și prin stimularea hormonului uman de creștere, care ne ajută să ne menținem tineri și în putere. Căldura din saună ajută de asemenea la deschiderea porilor și eliminarea celulelor moarte din piele, de aceea este ușor ca imediat după ieșirea din saună să faceți o procedură de exfoliere, pe tot corpul.

Sauna încurajează corpul nostru să intre în starea parasimpatică, ce susține procesele

de relaxare, odihnă, digestie, vindecare. Ajută așadar și la un somn mai bun, mai ales dacă în timp ce suntem în saună practicăm și o respirație nazală lentă și profundă. Expunerea la căldură reîncarcă mitocondriile și este o practică excelentă pentru creșterea energiei și a rezistenței. Efectele saunei sunt percepute chiar și la nivelul creierului, prin eliberarea de hormoni care:

- îmbunătățesc atenția și concentrarea, ce fac creierul să funcționeze mai repede;
- ajută la eliberarea de endorfine, ce ne fac să ne simțim bine;
- ajută la repararea neuronilor deteriorați;

• determină creșterea celulelor cerebrale noi, îmbunătățind astfel capacitatea de a reține noi informații;

• ameliorează depresia și anxietatea.

La urma urmei, singurul mod de a verifica singuri efectele saunei este să o încercați!

Ca orice alt lucru, sauna are și contraindicații, și anume în boli inflamatorii acute interne (în special ficat și rinichi), infecții generale febrile, virale sau bacteriene, infarct de miocard în stadiul acut, stare de decompensare cardiovasculară, tulburări severe ale circulației cerebrale, epilepsie, glaucom, boli sexuale, tumori, boli venoase cronice. ■

Cum alegi uleiul de măsline

Cum alegi cel mai bun ulei de măsline și cum faci cea mai bună alegere între zecile de tipuri pe care le comercializează magazinele? Iată câteva idei.

Care este cel mai bun ulei de măsline, cel „presat la rece” sau cel „nefiltrat”? Prețul este un criteriu bun? Deci, cum alegi uleiul de măsline?

Uleiul extra-virgin și uleiul de măsline virgin sunt unele dintre cele mai sănătoase uleiuri, beneficiile venind din nivelul ridicat de grăsimi mononesaturate și din bogăția de polifenoli și antioxidanți puternici care pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare și la scăderea tensiunii arteriale.

Uleiurile clasificate „extra-virgin” și „virgin” sunt preparate din măsline strivite sub formă de terci, care sunt presate pentru a extrage uleiul. Aceste uleiuri sunt așa numitele uleiuri de primă presă, fără a utiliza căldura.

Rețete de frumusețe și tratamente cu ulei de măsline

Calitatea uleiului depinde de timpul de prelucrare. Uleiurile de foarte bună calitate sunt preparate în circa 24 de ore de la recoltarea măslinelor și au cel mai mare conținut de acizi grași liberi. Uleiurile extra-virgin au mai mulți polifenoli decât cele virgine.

Un alt criteriu este calitatea de a fi sau nu filtrat a uleiului. Uleiurile nefiltrate au particule

mici de măsline în ele, ceea ce reduce termenul de valabilitate al acestora.

În uleiurile nefiltrate resturile de măsline se depun la fundul sticlelor. Uleiurile nefiltrate sunt virgine și extra-virgine.

Uleiuri bune nu doar la gătit

Uleiurile pure de măsline sunt sub standardul uleiurilor extra-virgin și virgine și sunt puternic procesate pentru a elimina aromele. Chiar și așa uleiul

de măsline este încă o sursă sănătoasă de grăsimi mononesaturate, dar acestea au fost depozitate de polifenoli.

Uleiurile light și extra-light sunt uleiuri rafinate care au o aromă ușoară. Calitatea de light nu se referă la conținutul caloric și sunt uleiuri rafinate la rece. Data îmbutelierii sau termenul de valabilitate sunt un indicator al calității. Cu cât este mai mic, cu atât produsul este mai bun. Alege mereu sticlele negre care conțin ulei de măsline. Lumina alterează rapid uleiul de măsline, îi dă un gust ranced și duce la pierderea proprietăților. Uleiul în sticle negre sau în cutii de tablă este mai bun decât cel în sticle albe.

Este mai bine să cumperi ulei de măsline în sticle mici, pentru că un contact îndelungat cu aerul alterează polifenolii și gustul. Culoarea uleiului nu indică calitatea sa, ci mai degrabă varietatea și gradul de maturare al măslinelor din care a fost făcut. ■



Hidroterapia și tot ceea ce trebuie să știi despre această formulă terapeutică

Cum funcționează hidroterapia

Efectele terapeutice ale apei sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri. S-au descoperit în mai multe locuri din lume ruine ale unor băi publice datând din anul 4.500 î. H., care stau mărturie despre cât preț se pune pe tratamentele cu apă. Meritul pentru aducerea în atenția omului modern a acestui adevărat izvor de vitalitate îi revine unui preot german din sec. al XIX-lea, Sebastien Kneipp. El a început să-și trateze enoriașii cu băi de apă rece, după ce a susținut că s-a vindecat el însuși de tuberculoză prin această metodă.

Mecanismul pe care se bazează tratamentul este influențat de proprietățile apei:

- Flotabilitate – un corp scufundat în apă este împins cu o forță contrară gravitației. În acest fel, presiunea și stresul care se exercită în mod obișnuit asupra mușchilor scad.

- Presiune hidrostatică – este forța cu care apa acționează asupra unui corp scufundat. Ea îmbunătățește circulația venoasă.

- Căldura specifică – reprezintă energia necesară creșterii temperaturii unei substanțe cu 1 grad Celsius. În apă, pierderea de căldură este mai mare decât în aer, iar exercițiile fizice efectuate în apă caldă (≈ 330 grade C) duc la creșterea temperaturii corpului.

- Vâscozitate – reprezintă rezistența la frecare a unui corp care se mișcă în apă. Utilizarea acestei proprietăți are ca efect întărirea anumitor mușchi.

Dintre toate principiile, temperatura are un rol foarte important, întrucât apa rece determină constricția vaselor de sânge, stimulând organismul și încetinind procesele inflamatorii. Apa caldă dilată vasele și ameliorează circulația la nivelul pielii și mușchilor. Alternarea temperaturilor e o practică frecventă.

Beneficii

Hidroterapia are efect asupra sistemelor cardiovascular, respirator, nervos și asupra metabolismului. Există mai multe tipuri de imersiune în apă, în funcție de afecțiunile care urmează a fi tratate. În ultimii ani au apărut metode de gimnastică de întreținere și de tonificare ce se execută în apă. Datorită efectului de fricțiune și vâscozității, mișcările efectuate în apă necesită un alt tip de efort, care solicită intens musculatura și sistemul osos. Aqua gym combină efectul de tonificare cu cel de masaj al întregului corp și de revitalizare a pielii.

Tehnici în hidroterapia

Acestea sunt interne (consumul unei anumite cantități de apă pe zi, al unui anumit tip de apă) și externe. Principalele tehnici externe de tratament: Comprese, care pot fi calde, reci sau cu aburi; Împachetări umede, pe diferite zone ale corpului și pentru anumite intervale de timp; Fricțiuni parțiale, complete sau cu sare; Băi terapeutice generale sau locale, la temperaturi care variază de la sub 20 de grade Celsius până la peste 40 de grade Celsius, cu apă dulce sau sărată, aromatizată, gazeificată, minerală etc.; Masaje reci: se freacă tot corpul sau anumite zone cu un prosop înmuiat în apă rece; Dușuri blânde: se toarnă de la periferie spre centru; Saună și băi de aburi: căldura stimulează corpul să elimine toxinele prin piele, iar aburul are un efect asupra sistemului respirator. ■