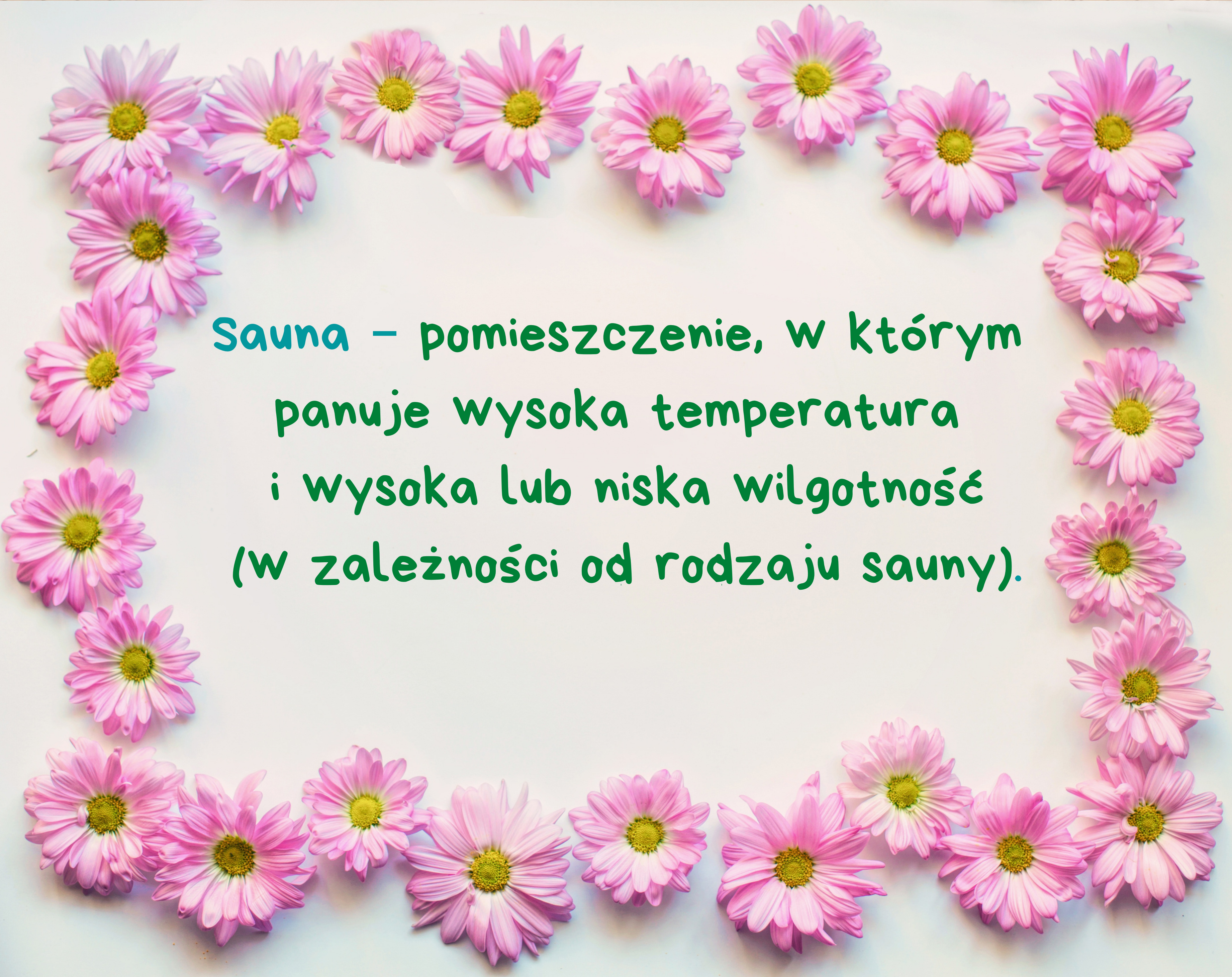


10 MAJA




POLSKI DZIEŃ SAUNY





**Sauna – pomieszczenie, w którym  
panuje wysoka temperatura  
i wysoka lub niska wilgotność  
(w zależności od rodzaju sauny).**



Ślady archeologiczne wskazują,  
że łaźnie parowe były  
budowane w Europie Środkowej  
przez Słowian już w VIII-X w.



## Wskazania do korzystania z sauny

- **Przewlekłe choroby takie jak:** napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów
- **Obturacyjne choroby płuc:** astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc



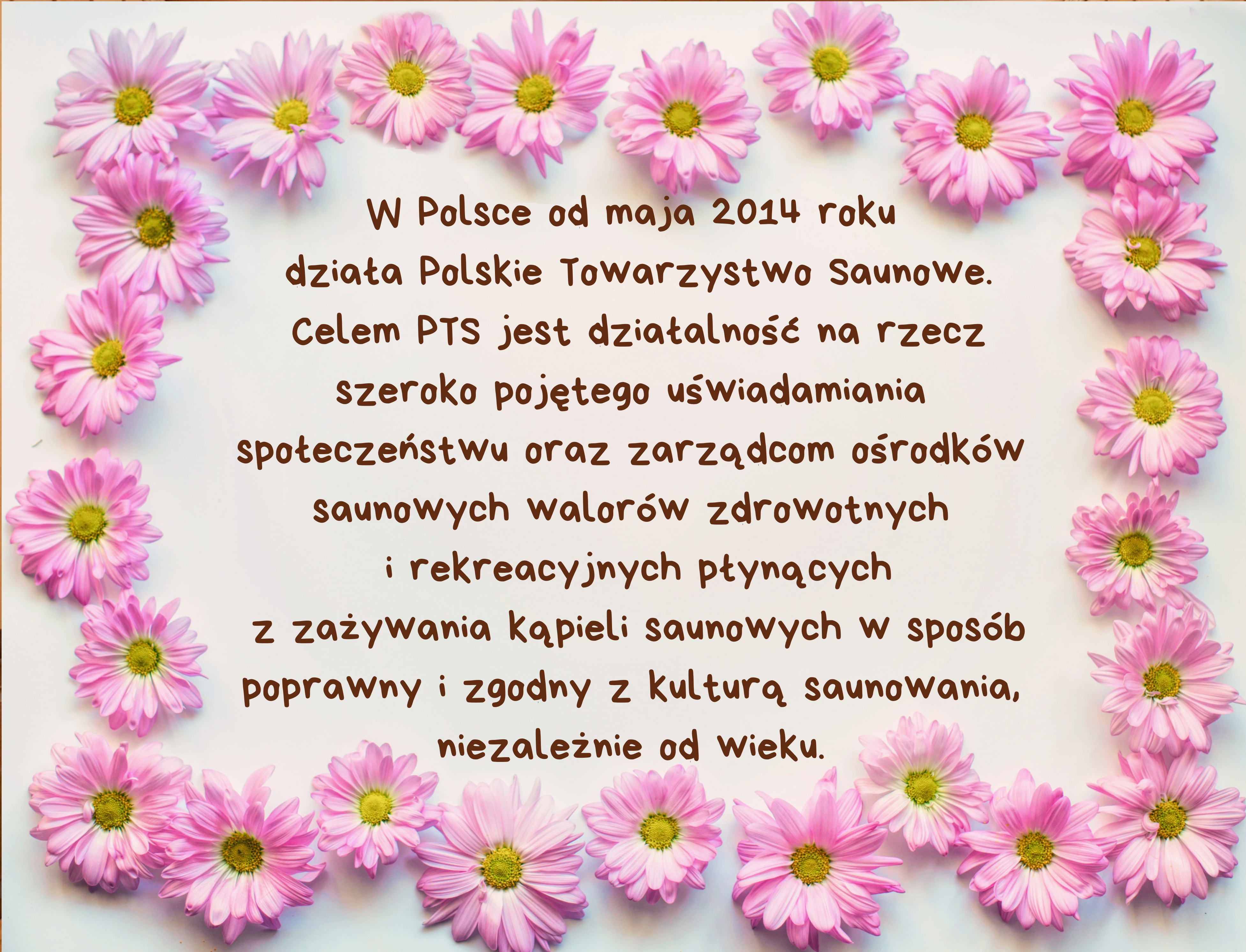
## Wskazania do korzystania z sauny

- **Ogólne wskazania:** dla poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności
- **Anoreksja**
- **Bóle reumatyczne**



## Przeciwwskazania

- **Niewydolność krążenia, serca, niedawno przebyty zawał mięśnia sercowego**
- **Ciąża, ostre stany zapalne, guzy, padaczka, jaskra**
- **Nadużywanie alkoholu**
- **Niedawno przebyte zabiegi chirurgiczne**
- **Przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych**



W Polsce od maja 2014 roku  
działa Polskie Towarzystwo Saunowe.  
Celem PTS jest działalność na rzecz  
szeroko pojętego uświadamiania  
społeczeństwu oraz zarządcom ośrodków  
saunowych walorów zdrowotnych  
i rekreacyjnych płynących  
z zażywania kąpeli saunowych w sposób  
poprawny i zgodny z kulturą saunowania,  
niezależnie od wieku.



Opracowano na podstawie:  
<https://www.polskietowarzystwosaunowe.pl/>