

Elpusztulnak a kórokozók a szauna forró levegőjében

A finnek szaunája 70-80 fokok, ahol csontig átmelegedik az ember. Efölött inkább kívül forrósodunk, csontjaink már nem tudnak jól átmelegedni. Nyolcvan fok fölött csökken a szaunázás tartós és mély terápiás hatékonysága.

Kórokozóknál mindig meghatározható az a hőmérséklet, páratartalom, ami a legjobb számára. Optimális környezetben annyira gyorsan felszaporodnak, hogy lerohanhatnak minket. A szaunák itthon 85-100 fokon működnek általában – a gőzfürdővel ellentétben kis páratartalommal –, és tudjuk, hogy 70 fok fölött a legtöbb kis pizok kórokozó már az életéért küzd, ha még marad neki ilyen egyáltalán. Mikor valaki teli köhög vagy tüsszent minket az antibiotikumokkal jól feltréningezett és nagyon ellenálló bacijaival egy 90 fokos szaunában, elkaphatunk tőle valamit, de nem könnyen. Az ilyen nagy melegben ugyanis a mi immunrendszerünk is

A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

termeszetgyogyasz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

turbóba kapcsol és mindent hárit. Saját megfigyeléseim szerint a baj inkább ott van, hogy a nagyon forró szaunák mellett legtöbbször mesterségesen hűtött vízű medencék vannak. A mesterséges víz hidegének bioenergetikai tulajdonságai – védő energetikai faktor hiánya – nagyon különböznek a természetes hideg víztől. Sokszor megfigyeltem, hogy a szaunában felhevült testű emberek, mikor mesterségesen fagyos vízbe ugranak, nagyon meg tudnak fájni, míg a természetesen jeges vizekkel szaunázóknál ezt még sohasem tapasztaltam. Egyébként tanuljuk meg: illóolajok = csírátlanítás (kórokozó-mentesség). Szaunázzunk mindig finom, illóolajos atmoszférában!

