

VERRASSENDE VOORDELEN VAN EEN SPA

Na een lange dag op het werk is er niets meer ontspannend dan een spa. Zodra de stress van de dag is weggeëbd, merkt u dat het niet alleen goed is voor uw zenuwen.

De tijd die u doorbrengt in uw spa kan ook uw relaties verbeteren, bijdragen tot uw algemeen welzijn en zelfs pijn en kwalen verminderen.

TIJD VOOR HET GEZIN



Maak je hoofd leeg en geniet

Door u onder te dompelen in een spa gunt u uw geest (en ook uw smartphone) wat rust. U laat de technologie even links liggen en richt uw aandacht op hetgeen echt belangrijk is.

Voordeel

Ban de afleidingen uit uw leven en maak contact met de mensen die belangrijk zijn voor u.

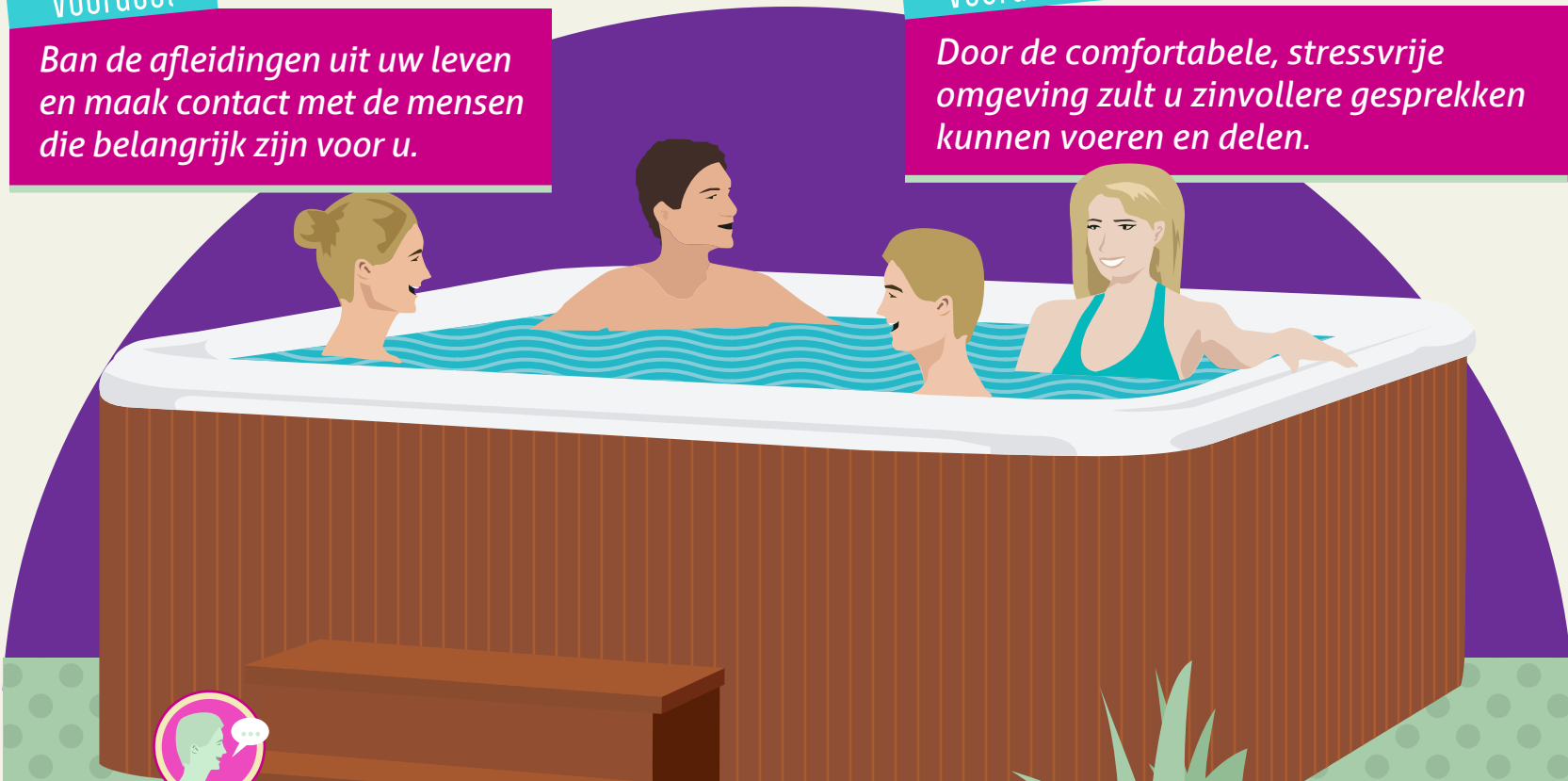


Stel uzelf open

Spa's helpen om actieve ontspanning te stimuleren. Hierdoor bent u zich bewuster van uzelf en kunt u zich openstellen voor anderen.

Voordeel

Door de comfortabele, stressvrije omgeving zult u zinnvollere gesprekken kunnen voeren en delen.



Maak contact met elkaar en met uw omgeving

Door te baden blijft uw lichaam in balans, u kunt uw gedachten de vrije loop laten en contact maken met de omgeving rondom u.

Voordeel

Koester de pracht van de natuur, terwijl u de ervaring deelt met uw gezin.

WELZIJN



Verhoog uw algemeen welzijn

De druk en kracht van de jetmassage kunnen helpen om:

de bloedsomloop te verhogen*

het niveau van de witte bloedcellen te verhogen

de bewegingsmogelijkheden te vergemakkelijken

*Bron: Johnston UNC Health Care

Voordeel

Help op meerdere niveaus om het lichaam te genezen en te verlossen van pijn.



Bereik een ideale toestand

Voor het lichaam voelt baden in een spa als gewiegd worden in de baarmoeder, het wekt een primaire, bekende gemoedstoestand op.

Voordeel

Ontspan en kom in balans.



Help uw hart

Het drijfvermogen en de onderdompeling in warm water kunnen de effecten van cardiovasculaire risicofactoren verminderen.

Voordeel

Stimuleer uw hart en verminder stress in slechts 10 minuten tijd.



Verbeter uw training

Volgens SportsMD kan een bad in warm water de flexibiliteit in uw spieren verhogen, waardoor u beter kunt stretchen.

Voordeel

Verhoog de doeltreffendheid van uw training en verbeter uw bewegingsmogelijkheden.



Slaap de hele nacht door

Een medisch onderzoek van het New York Hospital-Cornell Medical Center heeft aangetoond dat een onderdompeling voor bedtijd uw lichaamstemperatuur doet stijgen. Als u uit de spa komt, daalt uw temperatuur. Hierdoor krijgt uw lichaam het signaal dat het tijd is om te gaan slapen.

Voordeel

Val gemakkelijker in slaap.

PIJNVERMINDERING



Verlossing van gewrichtspijn

Uit wetenschappelijk onderzoek naar pijn blijkt dat warmwatertherapie ervoor kan zorgen dat:

de pijn in gewrichten verzacht wordt

de ontsteking in gewrichten vermindert

de kracht en flexibiliteit van gewrichten wordt hersteld en behouden (indien regelmatig uitgevoerd)



Verminder rugpijn

Volgens Cancer.org, de European Journal of Applied Physiology en Spine-Health.com kan ontspannen in een spa ervoor zorgen dat:

de druk op uw gewrichten wordt afgenomen

de vrijgave van endorfine wordt gestimuleerd

de pijnmeldingen naar uw hersenen worden onderdrukt

Voordeel

Laat uw gewrichten langer meegaan.

Voordeel

Verminder stress en minimaliseer ongemak.

Bronnen

<http://www.health.com/health/condition-article/0,,20189095,00.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322266>
http://www.sportsmd.com/SportsMD_Articles/id/366.aspx#sthash.UVhGUOSk.dpbs
<http://johnstonhealth.com/2012/03/5-tips-to-improve-blood-circulation/>
<http://unh.edu/health-services/ohep/practices/hydrotherapy>
<http://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/hydrotherapy-topic-overview>
<http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/arthritis-pain-pain-relief-warm-water-therapy.php>
<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/manualhealingandphysicaltouch/hydrotherapy>
<http://www.lef.org/Magazine/2008/8/A-Scientific-Solution-to-Unsightly-Cellulite/Page-01>
<http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-007-0469-9>
<http://www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/cold-remedies>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14564334>
<http://www.ahjonline.com/article/S0002-8703%2803%2900314-4/abstract>