

Höstens hälsosamma, sköna spabad!

Klar höstluft och möjlighet att krypa ner i ett varmt och bubblande bad med bara himlen som tak. Relax, massage och tid för reflektion – ett spabad erbjuder hälsofrämjande möjligheter för både kropp och själ.

Åtskilliga är de studier som visar de hälsofrämjande fördelarna med att vistas utomhus i dagsljus, gärna i kombination med rörelse, vilket inte minst är viktigt under årets mörka månader.

Naturens effekt på hälsan handlar mycket om att förbättra vårt immunförsvar och när vi ger oss tid till att vila och koppla av istället för att sätta på stressläget, kan våra kroppar ägna sig åt att förbättra och bygga upp bland annat vårt immunförsvar.

Det är här spabadet kommer in som en fantastisk möjlighet att minska stress till förmån för att aktivera lugn- och må bra-hormonerna. Folkpool har ett komplett utbud av spabad. Gemensamt för dem alla är att de är lätta att installera, kräver inga omfattande markarbeten och är kostnadseffektiva att använda.

När du badar i ett spabad:

- Är du utomhus, förhoppningsvis i frisk luft, och har under dagtid när solen tittar fram möjlighet att fylla på D-vitaminförrådet, vilket bidrar till immunsystemets normala funktion.
- Hjälper värmen musklerna att slappna av.
- Ger vattenstrålarna ömma muskler massage, vilket gör dem mindre stela.
- Kan det cirkulerande vattnet främja blodcirkulationen och det finns även studier som visar att hjärtkapaciteten kan öka, vilket skulle kunna jämföras med lättare träning.
- Ger trycket från jetstrålarna vävnaderna en lymfdränerande effekt som hjälper kroppen att göra sig av med giftiga ämnen
- Blir musklerna varma och spänningarna släpper, vilket kan göra dig sömnig. Tvärtom gäller om vattnet är kallare – då går blodomloppet på sparlåga och du känner dig piggare.



Att bada spabad ger en möjlighet att vara utomhus året runt och ger dessutom kroppen en chans att sänka stressen till förmån för att aktivera lugn- och må bra-hormonerna.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Hoai Nguyen, hoai@perpr.se, 08- 400 255 29.

Högupplösta bilder finns att ladda ner på perpr.se.

Folkpool är Sveriges största leverantör av pooler och spabad och har levererat fler än 24 000 pooler och spabad sedan företaget startade 1968. I dag är det andra generationen som driver företaget framåt. Med engagerad personal och kunniga återförsäljare arbetar man med samma entusiasm som när Lars och Brigitte Biörck byggde sin första pool 1968 i garaget i hemmet i Järna.