



Большинство людей посещают сауну, чтобы расслабиться и улучшить свое здоровье. Кроме того, такой вид отдыха помогает восстановиться после тренировок. Тем не менее, ученые предупреждают любителей попариться о вероятных проблемах со здоровьем.

Специалисты советуют представителей сильного пола соблюдать осторожность во время посещения сауны. Исследования, проведенные в Университете Мэриленда, подтвердили, что мужчины, которые ходят в сауны слишком часто, могут сталкиваться с проблемами при зачатии ребенка.

Результаты эксперимента показали, что у любителей попариться в организме наблюдается меньшее количество сперматозоидов. По мнению американских ученых, которые решили изучить образ жизни и состояние здоровья жителей Финляндии, сауны могут стать причиной бесплодия.

Известно, что именно в этой стране регулярное посещение сауны является давней национальной традицией, которую поддерживают представители всех возрастов. Анализ данных помог определить, насколько пагубным может быть влияние этого популярного вида отдыха на мужской организм.

Оказалось, что в организме мужчины, использующего сауну постоянно, со временем снижается количество сперматозоидов. Кроме того, негативный эффект сохраняется на протяжении **нескольких месяцев**.

Участниками исследования стали 30 представителей сильного пола с нормальными показателями количества сперматозоидов и крепким здоровьем. Все добровольцы должны были посещать сауны не менее двух раз в неделю.

В сауне мужчины проводили около 15 минут. В результате, когда эксперимент подошел к концу, число сперматозоидов сократилось. Эти показатели пришли в норму только через шесть месяцев после окончания исследования.

Авторы исследования полагают, что разрушающее воздействие сауны на фертильность представителей сильного пола следует связывать с высокой температурой в парилке. У добровольцев мужского пола, за которыми наблюдали эксперты, во время посещения

Специалисты советуют мужчинам соблюдать осторожность во время посещения сауны

Автор: Russian Washington
07 Апреля, 2015 -

горячей сауны температура мошонки увеличивалась на три градуса.

Высокие температуры в парилке также негативно отражаются на ДНК семени. В то же время, нельзя забывать о об исследованиях, которые подтверждают пользу сауны для здоровья сердечно-сосудистой системы мужчин. Таким образом, специалисты рекомендуют соблюдать баланс и посещать сауну не слишком часто.

[source](#)