Японские ученые обнаружили неожиданное свойство бани. Как выяснилось, она не только благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, но и делает человека оптимистом.

Как обнаружила исследовательская группа из японского университета Тояма, у людей, посещающих баню пять раз в неделю в течение месяца, значительно улучшается работа сердца. Кроме того, у любителей бани увеличивается способность к физической и интеллектуальной работе.



По словам профессора Такаши Охори, руководившего исследованием, баня повышает способность сердца прокачивать кровь. Одновременно улучшается работа сердечной мембраны, что снижает опасность образования кровяных сгустков и закупорки сосудов.

Во время исследований ученые неожиданно для себя обнаружили и еще одно свойство бани: она повышает настроение, заставляя человека более оптимистично смотреть на жизнь и выше оценивать собственные достижения, сообщает ИТАР-ТАСС.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом:* [illegible]