

# Sauna fińska (sucha)

## Treść

Instrukcja korzystania z sauny fińskiej (suchej)

saunie fińskiej obowiązują zasady, których należy przestrzegać.

Dostosowanie się do poniższych zasad zapewni bezpieczne i efektywne korzystanie z łaźni parowej.

- do sauny nie wchodzimy po spożyciu alkoholu, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku,
- nie korzystamy z sauny bezpośrednio po wzmożonym wysiłku fizycznym,
- przed wejściem do sauny fińskiej zmywamy makijaż, bierzemy prysznic i dokładnie osuszamy ciało oraz włosy (mokre mogą ulec zniszczeniu),
- w saunie nie można mieć na sobie żadnych metalowych, ani też plastikowych przedmiotów,
- w saunie przebywamy w stroju kąpielowym,
- temperatura w saunie fińskiej wynosi zwykle od 80 do 120 stopni Celsjusza, powietrze natomiast jest bardzo suche – jego wilgotność to mniej więcej 15%,
- zabronione jest dotykane wszelkich rozgrzanych elementów w kabinie czy też manipulowanie przy instalacji elektrycznej. W saunie obowiązuje cisza,
- zabieg sauny fińskiej ma za zadanie relaksować, jednak w przypadku napięcia lub zdenerwowania należy wypocząć przed wejściem do pomieszczenia sauny, ze względu na ryzyko podniesienia ciśnienia tętniczego i omdlenia.

Po zabiegu w saunie fińskiej należy schłodzić ciało pod prysznicem, w zimnej kąpieli. Naprzemienne działanie ciepła i zimna bardzo korzystnie działa na organizm, uruchamiając procesy termoregulacyjne, poprawiając odporność i hartując ciało.

Zalety i wskazania do stosowania sauny fińskiej (suchej)

Sauna fińska ma wiele zalet. Dzięki oddziaływaniu ciepłem na organizm uruchamia procesy wewnątrz organizmu, rozpoczynające się pod wpływem wzrostu temperatury wewnętrznej ciała. Wzrost ciepłoty ciała przyspiesza krążenie krwi, dzięki czemu organy pracują lepiej, krew dostarczana jest do kończyn, serce przyspiesza. Z tego powodu zabiegi w saunie fińskiej wskazane są przy zaburzeniach krążenia obwodowego i niedokrwistości (anemii). Także osoby cierpiące na astmę lub odczuwające bóle reumatyczne, bóle mięśni oraz borykające się ze spadkami ciśnienia tętniczego docenią dobroczynny wpływ sauny fińskiej na układ oddechowy, układ krążenia oraz łagodzenie bólu. Podczas zabiegu następuje przyspieszenie przemiany materii oraz intensywne rozgrzanie organizmu, co wspomaga zrzucanie zbędnych kilogramów, oczyszczanie organizmu z toksyn oraz zwiększenie chęci na ćwiczenia fizyczne i zdrowy ruch.

Sauna fińska to świetny zabieg dla osób cierpiących na depresję. Ciepło łagodzi napięcie psychiczne, poprawia nastrój, relaksuje. Ciepło poprawia trawienie i przemianę materii, a wydzielający się przy rozgrzaniu organizmu pot paruje z powierzchni skóry i usuwa z organizmu toksyny i zbędne produkty przemiany materii, co sprzyja odtruwaniu organizmu i lepszemu samopoczuciu, zmniejsza uczucie zmęczenia.

Sauna fińska pozwala na poprawę stanu skóry i cery, zwłaszcza skłonnej do wyprysków. Ciepło odblokowuje gruczoły łojowe, reguluje wydzielanie sebum. Dzięki temu ilość wyprysków zmniejsza się, skóra jest

promienna, odżywiona i oczyszczona, bardziej podatna na zabiegi nawilżające.

Zimno hartujące organizm po zabiegu sauny fińskiej poprawia ukrwienie organizmu, zamyka rozszerzone naczynka, przywraca przegrzany w saunie organizm do właściwej temperatury. Podczas zimnych zabiegów wodoleczniczych mogą pojawić się dreszcze, a samo schładzanie organizmu powinno odbywać się stopniowo, od stóp i dłoni w górę kończyn, następnie zimną wodą polewa się kark, tułów oraz twarz. Pełne zanurzenie w chłodnej wodzie może odbyć się dopiero po stopniowym ochłodzeniu organizmu, by nie wywołać szoku spowodowanego nagłą różnicą temperatur.

Przeciwwskazania do stosowania sauny fińskiej (suchej)

Korzystanie z sauny fińskiej jest zakazane podczas miesiączki oraz w okresie ciąży - wysoka temperatura rozszerza naczynia krwionośne i może zwiększyć siłę krwawienia, a nawet wywołać poronienie. Choroby układu krążenia również dyskwalifikują saunę fińską jako metodę leczenia. Nie należy korzystać z sauny fińskiej w przypadku zaburzeń hormonalnych, chorób tarczycy. Przeciwwskazaniem są również choroby oczu oraz choroby psychiczne, epilepsja i klaustrofobia. Zwiększone ciśnienie tętnicze krwi przyspiesza pracę mózgu, zwiększa ciśnienie śródczaszkowe, co może wywołać napad choroby, a niewielkie pomieszczenie sauny fińskiej może źle wpływać na samopoczucie osoby cierpiącej na klaustrofobię. Sauna fińska nie jest również wskazana dla dzieci, z powodu niewykształconego odpowiednio procesu termoregulacji organizmu i ryzyko niebezpiecznego dla dziecka przegrzania lub wyziębienia organizmu.