



A szaunázásról néhány gondolat

A közhiedelemmel ellentétben a szauna nem finn találmány, a közép-amerikai indiánok, aztékok használták először, akik „izzadással” gyógyították magukat.

Európában az 1936-os olimpián terjedt el először, amikor is a finn sportolók úgy vélték, hogy eredményességnek a kulcsa a szauna. Ezért a szálláshelyükön szaunát építettek. Az európai orvosok elkezdték kutatni a szaunázás hatásait, és számos pozitív hatásra tettek szert. A szaunázás innentől kezdve robbant be Európába és onnantól kezdve fokozatosan nő a népszerűségük.

Finn fürdőnek is hívhatjuk, ahol a hőmérséklet elérheti a 90-100°C-ot is, emellett a páratartalom igen alacsony, kb. 10%-os.

A szaunázás helyes használata, néhány hasznos tanács:

- 1) Felejtsük el a hétköznapi gondokat és szánjunk rá elég időt;
- 2) Biztos felvetődik Önökben a kérdés, hogy mennyi időt is szánjunk rá? Az optimális idő 2 óra, ha igénybe vesszük a 3 szauna menetet, amely 12-15 perces szaunázási szakaszokat és 20 perces pihenő időt tartalmazzon;
- 3) Az ékszereinket ne felejtsük el levenni a szaunázás előtt;
- 4) Szabad-e kontaktlencsét viselnünk? Szabad, mivel nem árt neki a meleg;
- 5) Teli hassal soha ne szaunázzunk, legalább 2 óra teljen el az étkezés után. Ennek a magyarázata: ha teli hassal megyünk be az „izzasztóba”, akkor testünknek a hő kivédésén kívül még az emésztéssel is meg kell birkóznia, ami igen megterhelő lehet számára. Ha mégis teli hassal szaunázunk fejfájás, szédülés léphet fel;

- 6) A szaunázás után mindenképpen fogyasszunk könnyű ételt (gyümölcs, saláta), mivel ezek a salaktalanításban és a fogyásban is segíthetnek. Tehát kerüljük a zsíros, magas cukortartalmú ételeket;
- 7) „Igyál a szaunára”, tartja a finn mondás. Szaunázás közben ne, utána pótoljuk a folyadékvesztésünket;
- 8) A szaunázás előtti fő szabály még a tisztító tusolás, majd egy alapos törölközés;
- 9) A papucsunkat tartsuk a szauna fülke előtt;
- 10) Szaunázni csakis az azt követő lehűléssel lehet, anélkül mit sem ér, nem váltja ki a hozzáfűzött hatásokat. A merülő medence az egyik legelterjedtebb lehülési forma, előtte feltétlenül iktassunk be egy forró zuhanyt, hogy a szaunában felszedett izzadtságot lemossuk magunkról, ennek elsősorban higiéniai okai vannak. Magas vérnyomásban szenvedők kerüljék ezt a fajta lehülést!

Szauna – igen vagy nem?

Igen:

- Húzódások esetén kiváló;
- Stressz esetén kifejezetten ajánlatos;
- Összpontosításunk, koncentrációképességünk javulhat a rendszeres szaunázástól;
- A gondolkodásunk is jobb lesz tőle;
- Boldogok szeretnénk lenni? Irány a szauna!
- Keringésjavító hatás, jót tesz az ereknek is;
- A szaunázás jó a szívnek, ezt sportélettani tanulmányok bizonyítják;
- Csökkenhet az infarktus kockázata;
- Asztmára is kiváló, mivel a szauna kitisztítja a légutakat;
- Erősödik az immunrendszerünk;
- Az allergiánkat a szaunázással elviselhetőbbé tehetjük;
- Bőrbetegségek esetében jobban gyógyulhatunk.

Nem:

- Akut gyulladások esetén;
- Lázás betegségeknel;
- Influenza esetén;
- Szívritmuszavar, szívelégtelenség;
- Rosszindulatú daganatok esetében;
- Nagyobb sebek, amelyek még nem gyógyultak meg;
- Másodlagos magas vérnyomás;
- Amennyiben valamilyen betegségben szenvedünk, célszerű kikérni az orvosunk tanácsát, mielőtt szaunázni mennénk.

Az **infrakabin** (más néven „mélymeleg kezelés”) esetében a kezelés egy alacsonyabb hőmérsékleten (35-55°C) történik, mint a finn-szauna esetében, ezáltal kevésbé terheli meg a szervezetet. Még egy különbséggel találkozhatunk, mégpedig azzal hogy itt az infravörös hőforrás nem a levegőt, hanem a testet melegíti fel. Így a szervezet alacsonyabb hőmérsékleten is képes lesz izzadni, így hatása mélyrehatóbb lesz. Ezért is nevezik „mélyreható kezelésnek”.

Mire használjuk?

- Méregtelenítésre,
- Fájdalomcsillapítás,
- Narancsbőr eltávolítása,
- Stresszkezelés,
- Keringésjavítás,
- Élénkítő hatása is van (fáradékonyság kezelése),
- Diétával kombinálva fogyásra is kiváló.

A **gőzkabinok** jellegzetessége, hogy egy alacsony hőmérsékleten (45-50°C), igen magas páratartalom (70-100°C) van jelen. Ha a gőzkabint rendszeresen használjuk, megőrizhetjük egészségünket, szépségünket, emellett relaxációs hatása is van, továbbá a bőr pórusai kitágulnak, tisztulnak, élénkebbé válik a vérkeringés, az izmaink ellazulnak, a légutak tisztulnak.

- Gyógyító hatásai a következők: kezelhető az asztma, reuma, hörghurut, köhögés, torokfájás, idült reumatikus panaszok, rekedtség, izomfájdalmak és egyes keringési zavarok esetében is kiváló hatása van. Végül, de nem utolsó sorban alvászavarokkal küzdőknek is ajánlott. A hölgyek körében igen népszerű, elsősorban a bőrre gyakorolt pozitív hatása miatt. Javítja a bőr vérellátását, a száraz, repedezett bőrre is kiváló, abban az esetben is, ha már a testápolók nem tudják helyrehozni a bőrünket.