

Sauna I para – idealny duet

Trzaskający mróz, organizm walczy z infekcją. Ale ty masz swój sposób na dobre samopoczucie w środku zimy – saunę.

Fińska sauna to specyficzna kąpiel rozgrzewająca organizm, znana na północy Europy od setek lat. Jest połączeniem sauny rzymskiej (z suchym, gorącym powietrzem) i parowej, która narodziła się w Rosji. Działanie sauny polega na dostarczeniu organizmowi skrajnych bodźców termicznych, co daje odprężenie fizyczne i psychiczne oraz wzmacnia system odpornościowy. Sauna działa przeciwbólowo i uspokajająco. Wprawia w dobry nastrój. Wysoka temperatura w saunie powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a przez to lepsze krążenie. Po kilkunastu minutach ciepłe, suche powietrze miesza się z gorącymi oparami wody. Wzmaga się praca gruczołów łojowych i wydzielanie potu. Zostają z nim wydalone szkodliwe produkty przemiany materii, a więc kwas moczowy, mocznik i chlor. Organizm oczyszcza się, ale jednocześnie traci dużo wody i elektrolitów.

W fińskiej saunie

Typowa sauna fińska ma wymiary 2 x 2 x 2 m. Jednocześnie mogą w niej przebywać 3-4 osoby. Sercem każdej sauny jest piec: elektryczny lub tradycyjny, opalany drewnem. Na jego szczycie, w specjalnym pojemniku, ułożone są kamienie, które rozgrzane, a potem polane wodą, wytwarzają parę wodną. W mokrej saunie temperatura podnosi się od 35 st. C do 55-65 st. C, a po polaniu kamieni wodą, najlepiej z dodatkiem olejku aromaterapeutycznego, osiąga powoli temperaturę od 50 do 80 st. C. Wilgotność nie przekracza zwykle 35 proc. Sauna parowo-ziołowa przy niezbyt wysokiej temperaturze 45-60 st. C i wilgotność 40-65 proc. Stwarza idealne warunki do relaksacji. Jest to zabieg odpowiedni dla osób o bardzo kruchych naczyniach krwionośnych oraz tych, które źle czują się w bardzo wysokiej temperaturze.

Czas na relaks

Pobyt w saunie ma być przyjemnością, więc przeznacz na to przynajmniej godzinę. Przed wejściem umyj się pod natryskiem, a potem wytrzyj się do sucha. W gorącej kabinie woda na powierzchni skóry natychmiast zacznie parzyć! Zdejmij wszystkie metalowe ozdoby z obrączką włącznie. Ich kontakt z ciałem może skończyć się poparzeniem. Do sauny wejdź owinięta ręcznikiem, na którym się położysz. Drewniane ławy znajdują się na różnych poziomach. Na każdym jest nieco inna temperatura. Najpierw połóż się na najniższym poziomie, podkładając ręcznik tak, by nie przykrywał całej powierzchni ławy. Umożliwi to swobodną cyrkulację powietrza. Rozluźnij mięśnie i zrelaksuj się, staraj się uwolnić od codziennych trosk i stresów. Co kilka minut przemieszczaj się na wyższą ławkę, gdzie panuje coraz wyższa temperatura. Jeśli jednak jesteś zmęczona lub osłabiona, pozostań na najniższym poziomie. Już po krótkim czasie zaczniesz się pocić. Gdy po około 10 minutach wylejesz na rozgrzane kamienie pieca szklankę lub dwie wody z dodatkiem paru kropli olejku eterycznego, np. eukaliptusowego lub sosnowego, poczujesz prawdziwe uderzenie gorąca.

Zimny prysznic

Tradycyjne schładzanie po pobycie w saunie odbywa się w przeręblu, w śniegu lub basenie z wodą o temperaturze 9-12 st. C. Najpewniej będziesz miała do dyspozycji tylko zimny prysznic. Strumień wody skieruj najpierw na nogi - od stóp do

w górę, potem na ręce od dłoni do ramion, później polewaj twarz, kark i tułów. Następnie wytrzyj się i otul ręcznikiem lub szlafrokiem. Po krótkim odpoczynku (10 minut), ponownie wróć do gorącej kabiny. Powtórz ten cykl trzykrotnie. Ostatni chłodny prysznic jest bardzo ważny dla dobrego samopoczucia. Niedostateczne obniżenie temperatury rozgrzanego ciała może powodować dalsze pocenie się, ból głowy i uczucie osłabienia.

Zadbaj o ciało

Ostatni zimny natrysk to okazja do złuszczenia naskórka za pomocą kremu do pilingu

i szorstkiej rękawicy. Opłucz się najpierw letnią wodą, a potem zimną. Po osuszeniu skóry wmasuj w nią olejek, oliwkę lub balsam odżywczy. Spragniona skóra potrzebuje gruntownego nawilżenia. Preparat nakładaj poczynając od stóp ku górze. Na zakończenie zrelaksuj się (najlepiej na leżąco) i uzupełnij niedobór płynów w organizmie wodą mineralną bez gazu, sokiem owocowym lub warzywnym. Sauna jest idealnym zabiegiem kosmetycznym. Wskutek działania gorącej pary otwierają się pory, skóra jest nawilżona i ukrwiona. Jeśli masz skłonność do rozszerzonych naczynek, nie przebywaj zbyt długo w saunie, albo ogranicz się do leżenia tylko na najniższym poziomie.