

FINSKA (SUHA) SAUNA

Finska sauna je tradicionalan oblik znojenja radi održavanja zdravlja koji se prakticira, ne samo u Finskoj i ostalim sjevernim zemljama, nego i svugdje u svijetu. Zrak u sauni je vruć i suh. Temperatura mu se kreće između 85 i 88°C (pri dnu kabine iznosi oko 40°C, a na vrhu doseže i 100°C). Djelovanje vrućeg zraka samo po sebi, jednako kao i izmjena vrućeg i hladnog zraka, blagotvorno je za zdravlje. Sauna tako potiče rad krvotoka i potpomaže prokrvljenost kože, zglobova i unutarnjih organa, čisti pore, jača i učvršćuje kožu.

Da bi se pospješio blagotvoran učinak na dišne putove, uglavnom na kraju seanse, vrelo kamenje polijeva se vodom i aromatičnim uljima mentola i eukaliptusa. Nakon boravka u sauni u optimalnom trajanju od 8 do 15 minuta, slijedi faza hlađenja pod hladnim tušem ili pak kupanjem u bazenu s hladnom vodom.

DOBROBITI SAUNE

1. smanjuje stres
2. opušta mišiće i smiruje bol u mišićima i zglobovima
3. pomaže u izbacivanju toksina
4. čisti kožu
5. pomaže u potrošnji kalorija
6. može pomoći u borbi protiv bolesti
7. u sauni se jednostavno osjećate lijepo

KOME SE NE PREPORUČUJE

- Osobama sa srčanim bolestima: toplina izaziva širenje žila i opterećuje rad srca. Isto vrijedi i za osobe s bolestima bubrega.
- Osobama s visokim ili niskim tlakom, proširenim venama i problemima s cirkulacijom, jer se ta stanja na visokim temperaturama mogu pogoršati.
- Osobama s akutnim infekcijama, stanjima povišene tjelesne temperature i oslabljene otpornosti, na primjer nakon bolesti ili kirurškog zahvata.
- Trudnicama, ženama nakon poroda i prvih dana menstrualnog ciklusa: toplina može izazvati krvarenje i dodatno sniziti tlak.
- Sauna nije dobra niti za sasvim malu djecu, jer njihov sustav termoregulacije nije sasvim formiran, kao ni za osobe u poodmaklim godinama, jer njihova sposobnost termoregulacije počinje slabiti.

Ukoliko niste sigurni smijete li koristiti saunu, posavjetujte se sa svojim liječnikom

PRAVILA PONAŠANJA

U saunu se ulazi čiste, vlažne kože i raščešljane kose umotane u pamuk. Uzmite veći ručnik i rasprostite ga tako da bude ispod cijelog vašeg tijela i stopala. Preporuka je 2-3 puta ulazak u saunu i boravak u njoj 8-15 min.

Imajte na umu da se između tuširate mlakom ili hladnom vodom, (preporuka je da se prvo tuširate mlakom vodom a onda hladnijom da tijelo ne bi doživjelo šok!) a završno tuširanje toplom vodom da izbjegnute naknadno znojenje.

Poštujte pravila ponašanja i budite tihi.