

Sauna sucha

1. Jak korzystać z sauny suchej?

Sauna sucha to zabieg spa, podczas którego przebywa się w pomieszczeniu rozgrzanym do temperatury 90°C, o wilgotności 10%. Tak wysoką temperaturę uzyskuje się dzięki piecowi z rozgrzаныmi kamieniami. Aby skorzystać z sauny, warto zabrać ze sobą ręcznik, klapki i strój kąpielowy, chociaż najlepiej skorzystać z niej nago. Nie należy iść do sauny z pełnym żołądkiem lub po picu alkoholu. Pierwszym krokiem powinien być prysznic i dokładne osuszenie całego ciała. Suche powinny być również włosy, w przeciwnym razie mogą się zniszczyć. W suchej saunie można przebywać od 8 do 15 minut, po czym należy z niej wyjść, wziąć zimny prysznic, osuszyć się i wrócić do sauny. Po trzecim wyjściu z sauny powinno się natrzeć ciało olejkami i wypić około litra wody lub soku.

Ten zabieg na ciało jest bardziej gorący niż sauna parowa, przez co jest od tej drugiej mniej popularny. Pod wpływem tak wysokiej temperatury skóra gwałtownie się wysusza i poci. Z drugiej strony sauna sucha działa korzystnie na układ krążenia, kondycję i odporność.



2. Wskazania i przeciwwskazania do sauny suchej

Sauna sucha to dobre rozwiązanie dla osób cierpiących na:

- napięcie mięśni grzbietu;
- przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów;
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa;
- astmę oskrzelową;
- przewlekłe zapalenie oskrzeli;
- nadciśnienie (pod kontrolą lekarza i pod warunkiem - ustabilizowanego nadciśnienia, tj. zażywania leków i odpowiedniego trybu życia);
- niedrożność tętnic;
- dusznicę bolesną naczynioruchową;
- po zawale serca, jednak nie wcześniej niż po pół roku.

Jednocześnie z sauny nie powinny korzystać osoby:

- w ostrym stanie reumatycznym;
- cierpiące na przeziębienie, gruźlicę, ostry stan astmatyczny;
- z niewydolnością serca, krążenia
- chore na choroby serca i niekontrolowane nadciśnienie;
- cierpiące na ostre stany zapalne;
- z wrzodami i guzami;

3. Zalety sauny suchej

Pobyty w saunie suchej umożliwia oczyszczenie organizmu z toksyn. Oprócz tego rozluźnia, relaksuje i pozwala łagodzić napięcie wynikające ze stresu. Warto również zwrócić uwagę na odchudzające właściwości sauny – w trakcie jednego pobytu organizm spala 300 kalorii. Dodatkowo sauna poprawia pracę serca, pozwala uregulować skoki ciśnienia i poprawia krążenie.

Sauna sucha ze względu na bardzo wysoką temperaturę w niej panującą jest bardziej wymagająca niż sauna parowa. Jeśli jednak zdecydujemy się na regularne wizyty, efekty zauważymy już po niedługim czasie.

Sauna parowa

1. Właściwości sauny parowej

Sauna parowa to sauna o wilgotności dochodzącej do 100%, lecz niższej temperaturze: 40-50°C. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie, np. 2x15 minut. Sensowne jest korzystanie z sauny 2-3 razy w tygodniu.

Sauna jest wskazana przy:

- przewlekłych chorobach, np.: napięcie mięśni grzbietu, reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniałe zapalenie stawów kręgosłupa,
- nawracających chorobach pulmonologicznych: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli.

Sauny parowe są wskazane na poprawienie odporności i ogólnego stanu zdrowia. Poprawiają wydolność i krążenie krwi oraz oczyszczają organizm. Sauna parowa to dodatkowy zastrzyk energii.

Należy pamiętać, aby nie korzystać z sauny przy:

- ostrym stanie reumatycznym,
- infekcjach, przeziębieniu i grypie, gruźlicy, ostrym stanie astmatycznym,
- niewydolności serca, krążenia, nadciśnieniu,
- ostrych stanach zapalnych.



2. Jak korzystać z sauny parowej?

Kąpiel w saunie lub w łaźni powinna być zażywana na własną odpowiedzialność, po wcześniejszej wizycie u lekarza. O czym jeszcze pamiętać?

- Nie powinno się dotykać żadnych rozgrzanych elementów w kabinie oraz manipulować przy instalacji elektrycznej.
- Do sauny parowej nie należy iść na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Kąpiel w saunie powinno się zażywać po dwóch godzinach od obfitego posiłku.
- Z sauny nie powinno się korzystać po wzmożonym wysiłku fizycznym.
- Przed kąpielą nie wolno pić alkoholu.
- Pacjent musi być w saunie bez ubrania.
- Przed sauną warto oczyścić organizm, zmyć z siebie wszystkie kosmetyki oraz wziąć chłodny prysznic.
- Do sauny należy wziąć ręcznik i klapki. A korzystając z sauny, warto pamiętać, aby leżeć na swoim ręczniku, by spływający z Ciebie pot nie wpływał na ławeczkę.

Podporządkuj się zasadom korzystania z sauny, a osiągniesz:

- relaks psychiczny,
- odprężenie ciała,
- głębokie oczyszczenie porów skóry,
- wydalanie z organizmu toksyn,
- rozszerzenie naczyń krwionośnych,
- wentylację płuc,
- zwiększenie odporności organizmu.

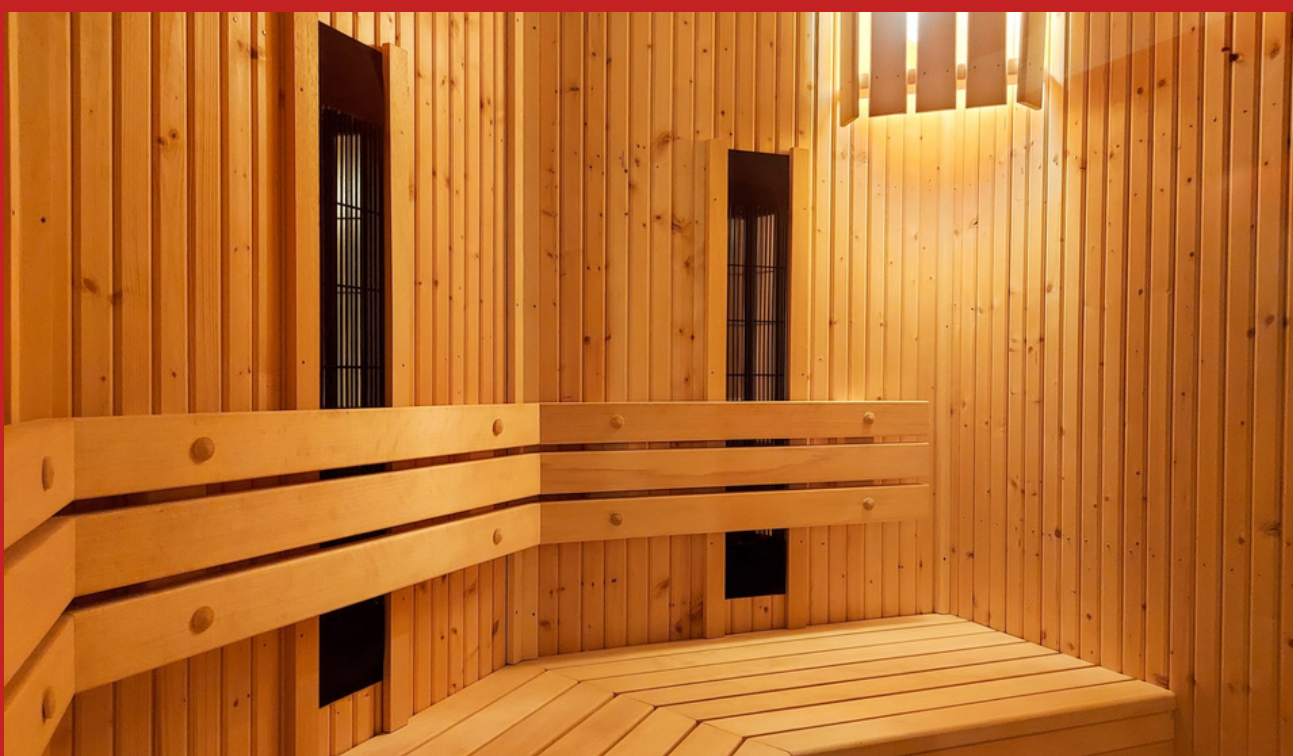
Z pewnością, zanim zdecydujesz się na saunę parową, skontaktuj się ze swoim lekarzem, który oceni twój stan zdrowia. Warto pamiętać, iż po kąpieli należy uzupełnić płyny ustrojowe, których dużo straciło się w procesie wypacania.

Sauna IR

Sauna IR (Sauna Infrared), zwana także infrasauną, to nowoczesna technologia wykorzystująca ciepło promieniowania, zaprojektowana w taki sposób, by ciepło ogrzewało nie wnętrze sauny, lecz bezpośrednio ludzkie ciało. Dlatego kabiny infrared stają się coraz bardziej popularne. Podobnie jak światło słoneczne, promieniowanie podczerwone wraz z podniesioną temperaturą zwiększa krążenie krwi organizmu i pomaga w wielu dolegliwościach.

1. Jakie korzyści zdrowotne niesie sauna na podczerwień?

Wymagana temperatura, aby osiągnąć pozytywne zmiany w organizmie człowieka, w kabinach infrared wynosi 35-45 st. C, dla porównania w kabinach konwencjonalnych temperatura musi osiągnąć aż 80-100 st. C. Dlaczego taka różnica? W saunie IR 80 proc. energii jest absorbowane przez organizm, jedynie 20 proc. służy do ogrzania pomieszczenia, ciepło jest przekazywane bezpośrednio do ciała (w tradycyjnej saunie ciepło jest przekazywane do ciała poprzez powietrze, a więc niebezpośrednio). Zatem taka sauna jest po pierwsze bardziej ekonomiczna, po drugie bardziej relaksująca, ponieważ bardzo wysoka temperatura w tradycyjnych saunach nie jest przyjemna dla każdego, szczególnie jeśli utrudnia oddychanie. Poza tym, czas nagrzania zwykłej sauny jest dłuższy, bo trwa około 1 godziny, natomiast nagrzanie infrasauny zaledwie kilkanaście minut. Z takiego pomieszczenia mogą korzystać osoby z chorobami układu krążenia (po konsultacji z lekarzem), dzieci i osoby w podeszłym wieku.



Sauna na podczerwień wpływa pozytywnie na całe ciało.

Korzyści, jakich można się spodziewać to:

- oczyszczanie organizmu z toksyn,
- wzmaganie regeneracji organizmu,
- relaksowanie i poprawa nastroju,
- łagodzenie różnego rodzaju bólów, takich jak bóle stawów lub bóle menstruacyjne,
- obniżenie ciśnienia krwi,
- leczenie trądziku, łuszczycy i innych chorób skóry,
- oczyszczanie porów i ujędrnianie skóry,
- wzmacnianie odporności organizmu,
- usuwanie nadmiaru wody z organizmu,
- usuwanie cellulitu,
- dotlenienie całego ciała,

2. Przeciwwskazania do użycia sauny infrared

Ten zabieg na ciało nie powinien być stosowany w przypadku:

- podwyższonej temperatury ciała (np. podczas przeziębienia lub innych infekcji),
- ciąży lub podejrzenia ciąży,
- niedawno przebytej operacji lub zabiegu chirurgicznego,
- miesiączkowania,
- niedoczynności nadnerczy,
- upojenia alkoholem,
- chorób zakaźnych,
- niewydolności krążenia,
- przyjmowania niektórych leków,