

Sauna japońska „gorąca beczka”

Kąpiel w ciepłej wodzie jest szczytą luksusu służącą relaksowi, którą z pewnością każdy lubi się rozkoszować.

Prawdziwą rozkoszą jest kąpiel z kilkoma dodatkami: aromatyczne dodatki do kąpeli, przyjemne światło i odpowiednia atmosfera.

Wystarczy jeszcze włączyć nastrojową muzykę i do tego może lampka szampana...

Z pewnością macie Państwo dalsze pomysły, jak można by tę ucztę dla zmysłów jeszcze lepiej urządzić.

Wielkich, wypełnionych po brzegi wodą balii od najdawniejszych czasów używano w Japonii, Chinach, są one rozpowszechnione na całym świecie, a szczególnie popularne w Skandynawii i w krajach nadbałtyckich. Te ogrzewane drewnem balie, często są nazywane japońską lub norweską sauną.

Ten rodzaj wypoczynku jest idealny w ciepłe, letnie wieczory, lecz znacznie bardziej egzotycznym staje się zimą - parująca woda z balii i zimowy mróz.....biegnie Pan (-i) przez podwórze po skrzypiącym śniegu, przy szczypiącym mroziku i wpada do wypełnionej po brzegi parującej i pachnącej drewnem balii. Relaksuje się Pan (-i), gorąca woda faluje uspokajająco, rozkoszuje się lampką czerwonego wina, oszroniony las cicho szumi na tle purpurowego zachodu słońca lub pełni księżyca.

Mądrość wschodu twierdzi, że po skorzystaniu z takiej sauny zewnętrznej rozjaśnia się umysł, pojawia się uczucie świeżości, czystości, rzeźkości, polepsza się zdrowie, napływają siły, poprawia się wygląd skóry.

Lekarze także potwierdzają, że korzystanie z sauny jest zdrowe: poprawia się przemiana materii, odporność. Gorąca woda, pachnąca drewnem i wyciągami roślinnymi, pobudza rozszerzanie się naczyń krwionośnych, poprawia obieg krwi i zaopatrywanie narządów w tlen. Parzenie się w balii jest również przyjemne dla tych, którzy z trudem znoszą temperaturę sauny lub wilgoć rosyjskiej łaźni.

Korzystanie z Eko-Spa może mieć zbawienny wpływ na profilaktykę grypy i kataru. Również osoby z zaburzeniami przemiany materii, dolegliwościami reumatycznymi, chorobami układu nerwowego mogą wypróbować tego sposobu zapobiegania przeziębieniom. Kąpiel w Eko-Spa odbywa się w pozycji siedzącej na specjalnie do tego przeznaczonych ławeczkach. Zaleca się utrzymywanie powierzchni serca ponad wodą, zwłaszcza jeżeli temperatura wody jest wystarczająco wysoka. Po saunie zaleca się odpoczynek i orzeźwienie się zimną wodą.

Ruska Bania

Ruską banię wyróżnia prostota i surowość. Jest tradycyjnie zbudowana z drewna i kamienia. Wewnątrz temperatura powietrza osiąga 60-90 stopni Celsjusza, a wilgotność 60%. Ławki na różnej wysokości dają możliwość wyboru temperatury - niższej na dole, maksymalnej u góry. W ruskiej bani panuje większa wilgotność niż w innych saunach. Para, wydzielająca się przy polewaniu wodą kamieni i ziół, podgrzewanych na palenisku, delikatniej działa na skórę i śluzówkę. Jej nasycenie ziołami i zawartość olejków eterycznych dają dodatkowy efekt wspomagający odporność organizmu. Stosowane tradycyjnie w ruskiej bani miotełki są robione najczęściej z gałązek brzoźowych. Po wyparzeniu tradycja nakazuje zanurzenie się w przeręblu. Ten wymagający odwagi skok daje niezapomniane uczucie euforii. Czujemy się jak nowo narodzeni.

Jaki jest wpływ sauny na nasze ciało?

- oczyszcza organizm z produktów przemiany materii i toksyn,
- dochodzi do przemieszczania się płynów ustrojowych,
- temperatura skóry wzrasta do 40°C, rozszerzają się naczynia podskórne, natomiast kurczą wewnętrzne.
- przyspieszenie akcji serca, początkowo rośnie ciśnienie krwi, ale pod koniec zabiegu spada,
- wzrasta częstotliwość oddechów, co powoduje wentylację płuc,
- oraz przygotowuje skórę na przyjęcie produktów odżywczych, regenerujących (w zależności od potrzeb skóry).

Dla zdrowego człowieka wszystkie te zmiany są korzystne, stanowią trening układu krążenia i układu oddechowego. Podczas zabiegu zachodzą też zmiany w układzie hormonalnym. Pobudzony zostaje układ przysadkowo-podmózgowy, zarządzający całym systemem wydzielania wewnętrznego. Podsumowując: sauna ma zbawienny wpływ na układ nerwowy i kondycję psychiczną. Po okresie pobudzenia następuje uspokojenie z sennością włącznie.

Jak korzystać z sauny?

- Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min lub 3 x 10 min. Sensowne jest korzystanie z sauny 2-3 razy w tygodniu
- Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10-15 minut.
- Liczba wejść do sauny:

- 1 dla dzieci od 3 do 12 lat.

- 2-3 dla dorosłych.

- Przebywając w saunie i w czasie odpoczynku najlepiej pić herbatę, soki lub wodę mineralną.
- W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała która wydała pot.
- W okresie korzystania z sauny nie należy dużo jeść, a także pić kawy i alkoholu.
- Do sauny najlepiej chodzić na czczo, lub ok 2h po posiłku, jelita i pęcherz opróżnić.
- Jeżeli nogi i ręce są zimne - ogrzać je przed wejściem.
- Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym - zbytne obciążenie serca, mniejsza skuteczność.
- Wchodzić po wytarciu ciała - kropelki na skórze mogą poparzyć
-

Wskazania

- Przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- Nawracające choroby pulmonologiczne: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli
- Choroby kardiologiczne: nadciśnienie w I i II stadium (nieustalone), niedrożność tętnic obwodowych (I i II stopień wg. Fontaine), dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po incydencie)
- Ogólne wskazania: da poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności

Przeciwwskazania

- reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym
- pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
- kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem))
- Inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem)

fińskie powiedzenie:

Z sauny może korzystać każdy, kto potrafi do niej dojść.