

## SAUNA

### **Co to jest sauna sucha (fińska)?**

Z sauny suchej (fińskiej) korzystali już w czasach antycznych, obecnie jest to metoda bardzo popularna u Skandynawów, głównie Finów, którzy 1-2 razy w tygodniu korzystają z sauny całymi rodzinami, by zapewnić sobie zdrowe i długie życie.

Sauna to nic innego jak pomieszczenie od środka wyłożone drewnem, który jest świetnym izolatorem, aby nie tracić temperatury uzyskanej w środku. Saunę nagrzewa piec, który jest wyposażony w grzałki, a na nich umieszczone są specjalne kamienie, które to ciepło oddają. Temperatura i wilgotność w saunie jest uzależniona od wysokości. Najniższa temperatura jest nad podłogą, a najwyższa pod sufitem. Odwrotnie sytuacja wygląda z wilgotnością, która jest najniższa pod sufitem, a najwyższa nad podłogą dlatego drewniane ławy są umieszczone na różnej wysokości. Saunowanie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i chłodzeniu organizmu, jest to miejsce relaksu i wyciszenia.

### **Jak należy się przygotować?**

- nie spożywać obfitych posiłków i alkoholu
- załatwić wszystkie potrzeby fizjologiczne
- przed wejściem trzeba dokładnie umyć ciało mydłem, a następnie dokładnie osuszyć skórę.
- pod całym ciałem musi znajdować się bawełniany ręcznik.
- ze względów bezpieczeństwa, nie przebywać w środku samotnie,
- zachować ciszę.

### **Jak prawidłowo korzystać z sauny?**

- przed sauną należy umyć ciało i zdjąć biżuterię
- klapki zostawiamy na zewnątrz sauny
- w saunie spędzamy tyle czasu na ile pozwala nam organizm (teoretycznie od 5-12 min)
- ważne jest wykluczenie przeciwwskazań i konsultacja z lekarzem swojego stanu zdrowia i predyspozycje do korzystania z sauny
- Gorące powietrze nie wpływa dobrze na włosy. Powoduje ich łamliwość i wysuszenie. Dlatego stosuje się tzw. „czapki do sauny”

#### Faza nagrzewania (od 5 do 12 minut)

W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, całym ciałem na bawełnianym ręczniku. Podczas saunowania należy uzupełniać płyny. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia należy bezwzględnie przerwać zabieg.

#### Faza ochładzania (do 12 minut)

Chłodzenie nie może być gwałtowne.

- powolne zanurzenie w zimnej wodzie (poniżej 18 stopni Celsjusza), od stóp do serca.
- wyjście na świeże powietrze, nacieranie śniegiem i lodem

#### Faza wypoczynku (20-30 minut)

Uzupełnianie wody, soków owocowo-warzywnych, a w szczególności soku pomidorowego, w którym jest duża zawartość potasu. Niewskazane jest spożywanie alkoholu.

Aby sauna miała jak największe działanie fizykoterapeutyczne, w czasie jednego seansu powinno powtórzyć się dwu lub trzykrotnie wyżej opisany cykl.

### **Dla kogo?**

Sauna ta jest często stosowana w celach leczniczych u osób, którzy mają:

- schorzenia reumatyczne
- choroby stawów
- stany pourazowe narządów ruchu
- choroby skóry np. zmiany trądzikowe
- przewlekłe stany narządów rodnych
- nadciśnienie tętnicze I i II wg podziału WHO
- problemy z przemianą materii lub otyłością

### **Kto nie może korzystać z sauny?**

Osoby zmagające się z:

- przewlekłymi i ostrymi chorobami zakaźnymi
- ostrymi chorobami z gorączką oraz z wczesnym okresem przeziębienia
- podatnością do krwawień
- chorobami przewlekłymi np. niedokrwistość, gruźlica, nowotwory, choroby nerek i wątroby
- ciążą powikłaną
- zaburzeniami wydzielania wewnętrznego np. nadczynność tarczycy
- stanami psychiatrycznymi i padaczką
- chorobami układu krążenia np. stan po zawale serca i wylewach, zakrzepowe zapalenie żył, miażdżyca
- alkoholizmem, narkomanią.

Odpowiednie stosowanie sauny, oprócz właściwości leczniczych i relaksacyjnych, daje również efekty treningowe:

- trening naczynioruchowy w obrębie skóry
- regulacja ciśnienia krwi i trening zmian tętna
- stymulacja przemiany materii, pracy nerek, układu dokrewnego i odpornościowego

Zachęcamy do zapoznania się z re3gulaminem korzystania z sauny.

## **BALIA**

### **Co to jest balia?**

Balia to nic innego jak sauna japońska, która łączy w sobie walory tradycyjnej sauny, jak również nowoczesnego SPA. Wyglądem przypomina drewnianą beczkę, którą wypełniamy wodą i wówczas – w zależności od pory roku – podgrzewamy ją do wysokiej temperatury lub schładzamy. Balie znane są od ponad 2 tysięcy lat. Na terenach od Skandynawii, poprzez kraje nadbałtyckie, Rosję, Chiny po Japonię

są tradycyjnym sposobem utrzymania w zdrowiu i dobrym samopoczuciu, szczególnie w okresie zimy. Odpowiednie korzystanie zwiększa odporność, hartuje i odpręża.

### **Jak należy się przygotować?**

Przed skorzystaniem z bali należy mieć pewność czy jest to dla nas bezpieczne oraz czy istnieją choćby najmniejsze przesłanki ażeby z niej nie skorzystać dlatego najlepiej skontaktować się z lekarzem lub innym specjalistą.

Do korzystania z bali nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (gorących kąpeli w bali należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości)

Z bali nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym lub kiedy nie jest się w pełnej dyspozycji fizycznej lub psychicznej.

Przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych, pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem.

### **Jak prawidłowo korzystać z balii?**

- Nie należy korzystać z bali samemu.
- W balii nie należy stawać (nadmiernie obciążać) na ławkach, osłonach pieca ani na żadnych elementach które przez to mogą zostać uszkodzone. Za uszkodzenia odpowiada użytkownik.
- W bali przebywamy tak długo, jak długo czujemy się tam przyjemnie i komfortowo.
- Zgodnie z przyjętymi zwyczajami w balii nie należy przeszkadzać innym głośną rozmową itp.
- Przed ubraniem się przez chwilę należy odpocząć, aby tętno powróciło nam do normy.
- Jedno wejście do balii powinno trwać nie dłużej niż 10 minut. Po każdym wyjściu z balii należy schłodzić ciało chłodną wodą. Przed kolejnym wejściem należy odpocząć 10-15 minut.
- Przebywanie w rozgrzanej bali przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

### **Dla kogo?**

Kąpiele w balii na świeżym powietrzu bardzo dobrze wpływają na układ krążenia, drogi oddechowe, przemianę materii, otyłość, chorobę stawów i bóle reumatyczne.

### **Kto nie może korzystać z balii?**

Osoby zmagające się z:

- Chorobami serca, nadciśnieniem i z chorobami naczyń krwionośnych, chorobami tarczycy, klaustrofobią, epilepsją, stanami reumatycznymi, nowotworami, ostrymi infekcjami i stanami astmatycznymi, kobiety w okresie ciąży oraz w czasie menstruacji, osoby starszym, osłabionym oraz w stanie intoksykacji,



- osoby w ciąży oraz z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, u których wysiłek fizyczny może choćby potencjalnie zagrażać ich zdrowiu lub życiu, w ogóle nie powinny korzystać z obiektu.
- osoby bezpośrednio po intensywnym treningu wytrzymałościowym,
- osoby, które mają inne przeciwwskazania wynikające ze stanu ich zdrowia.