



Sauna znana jest człowiekowi od tysięcy lat. Stosowali ją już między innymi starożytni Grecy i Rzymianie. Dziś kojarzy się ona najczęściej z krajami skandynawskimi, gdzie z gorącej sauny wychodzi się prosto w śnieg. W saunie suchej - fińskiej, temperatura wynosi ok. 95°C, a wilgotność poniżej 10%. Kąpiel w saunie polega na przebywaniu w niej na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze. Tak duża kontrastowość bodźca termicznego oraz warunki panujące w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka. Para wytwarzana poprzez oblewanie gorących kamieni wodą korzystnie jonizuje powietrze, co zgodnie z fińską tradycją ludową, zapobiega zmęczeniu oraz niweluje skutki stresu i nerwowości...

1. Saunę najkorzystniej jest wziąć w godzinach popołudniowych, nie wcześniej niż 1 godzinę po posiłku

2. Przed wejściem do komory umyć całe ciało, a następnie wytrzeć do sucha

3. Ze względu na niebezpieczeństwo zasłabnięcia lub stracenia przytomności, w saunie powinno przebywać kilka osób

4. Podstawą zażywania kąpeli w saunie jest naprzemienne nagrzewanie i ochładzanie całego ciała

5. W czasie pobytu w saunie należy starać się rozluźnić mięśnie i w spokoju odprężyć się psychicznie

6. Fazę ochładzania przeprowadzamy pod zimnym natryskiem, istotne jest aby nie była ona zbyt gwałtowna

7. Po zakończeniu ostatniego cyklu stosować chłodną kąpiel, a następnie zaleca się 20-30 min. odpoczynek

- **FAZA OGRZEWANIA (5-15 min.)** w saunie należy usiąść lub położyć się na najniższej ławie tak, aby wszystkie części ciała znajdowały się mniej więcej na tym samym poziomie. W przypadku dobrego znoszenia wysokich temperatur, w czasie nagrzewania, można się przenieść na wyżej położone ławy. "Duszą sauny" Finowie nazywają polewanie wodą kamieni co wzmacnia dodatkowo efekt przegrzania, należy je stosować w zależności od zdolności przystosowania danej osoby do wysokiej temperatury. Osoby gorzej znoszące wysokie temperatury powinny w czasie nagrzewania chłodzić twarz i okolice serca zimnymi okładami.
- **FAZA OCHŁADZANIA (5-12 min.)** po opuszczeniu sauny należy dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tlenu, tak więc zalecane są spacery na świeżym powietrzu oraz głębokie i równomierne oddychanie. Należy wziąć zimny prysznic zaczynając schładzanie ciała od stóp i rąk, następnie ramion w kierunku serca. Im wyższa temperatura w saunie, tym kąpiel w niej powinna być krótsza, a ochładzanie dłuższe. Po ochłodzeniu wskazane jest ogrzanie stóp ciepłą wodą. Po zakończeniu fazy ochładzania należy umyć całe ciało chłodną wodą bez używania mydła. Po dokładnym osuszeniu skóry można rozpocząć kolejną fazę ogrzewania. Kąpiele można powtarzać 2-3 razy w zależności od samopoczucia i wydolności organizmu.

