

REGULAMIN SAUNY

Sauna fińska (mokra) temp.75-90 C. wilgotność 20-40%

Zasada 120 – (suma temperatury i wilgotności =120)

Przebieg kąpeli

Kąpiel w saunie polega na przebywaniu (najlepiej nago) na przemian w wysokiej i niskiej temperaturze w cyklach powtarzanych 2-4 krotnie. Podstawą kąpeli jest duża kontrastowość bodźca termicznego. Warunki fizyczne w saunie decydują o intensywności zmian fizjologicznych zachodzących w ustroju; im wyższa jest temperatura w saunie, tym pobyt w niej powinien być krótszy, a ochładzanie – dłuższe.

Kąpiel każdy podejmuje na własną odpowiedzialność.

Zdrowy człowiek może korzystać z sauny bez względu na porę roku, dnia czy pogodę. Jedynie dzieci poniżej 6-ciu lat i osoby powyżej 50-go roku życia przed skorzystaniem z sauny powinny koniecznie poddać się badaniu lekarskiemu.

Z medycznego punktu widzenia są to jednak zabiegi zbyt obciążające organizm człowieka, żeby można było ryzykować własne zdrowie. Jeżeli kąpiel w saunie jest składową częścią postępowania leczniczego, o ścisłym sposobie jej przebiegu decyduje w każdym przypadku lekarz.

Przystąpienie do kąpeli

Do kąpeli nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.

Przed kąpielą nie powinno się dużo pić, bezwzględnie należy wykluczyć napoje alkoholowe. Można wypić szklankę herbaty lub soku owocowego, aby zwiększyć pocenie.

Nie powinno się korzystać z sauny bezpośrednio po maksymalnym psychicznym czy fizycznym wysiłku.

Ludziom zdrowym, biorącym kąpiel w celach profilaktycznych, zaleca się korzystanie z sauny do trzech razy w tygodniu. W razie potrzeby można zwiększyć liczbę kąpeli w ciągu tygodnia.

Właściwa kąpiel

Pierwsza faza kąpeli

Przed wejściem do sauny dobrze jest skorzystać z toalety, dla lepszego efektu pozbycia się toksyn z organizmu.

Następnie musimy wziąć porządny prysznic z użyciem płynu do kąpeli oraz peelingu do ciała. Strumień wody powinien być ciepły. Kąpiel higieniczna z użyciem mydła i szciotki można zakończyć polewaniem chłodną wodą. Po zakończeniu mycia nasza skóra powinna być całkowicie pozbawiona brudu, tłuszczu, jakichkolwiek kosmetyków, w tym wspomnianego peelingu i płynu do kąpeli. Wszystkie nałożone na ciało środki kosmetyczne (np. balsamy) utrudniają wydalanie.

Należy dobrze wytrzeć się ręcznikiem, aby nasza skóra była wolna od kropelek wody i wejść do sauny.

W saunie napełnia się drewniany cebrzyk wodą. Do wody możemy dodać olejki aromatyczne, które uprzyjemnią nam kąpiel.

Zdejmujemy wszystkie ozdoby, jakie posiadamy (kolczyki, zegarki, bransoletki, okulary), gdyż mogą nas poparzyć.

Druga faza kąpeli – pierwsze nagrzewanie.

Do sauny zabieramy suchy ręcznik, na którym będziemy siedzieć lub leżeć. Pot będzie wsiąkał w niego, a nie w ławeczkę. Siadanie na deskach w saunie gołym ciałem jest zabronione.

Do sauny wchodzimy szybko, nie otwierając drzwi na oścież, by nie wychłodzić pomieszczenia. Pod ciało podkładamy niewielki ręcznik. Przykrycie całej ażurowej ławy utrudnia cyrkulację powietrza.

Należy usiąść lub położyć się na ławce tak, aby wszystkie części ciała znajdowały się mniej więcej na tym samym poziomie. Oczekując na rozpoczęcie pocenia, kąpiący się powinien przyjąć taką pozycję ciała, która zapewni mu absolutny komfort fizyczny i psychiczny.

Jeśli zdarza się, że mamy kłopoty z wywołaniem wydzielania potu, najlepiej jest usiąść „po turecku”, położyć splecione ręce na głowie i zrobić z dziesięć głębokich oddechów. W ciszy i spokoju, w atmosferze pełnego odprężenia zaczynają się pojawiać pierwsze kropelki potu na całej skórze. Przyspieszenie tego procesu można osiągnąć przez natarcie twarzy, kończyn i tułowia wodą. Zwykle oddycha się równocześnie nosem i ustami. Twarz można ukryć w obu dłoniach, chroniąc ją przed działaniem zbyt gorącego powietrza.

Kiedy dochodzimy do wniosku, że jesteśmy już dostatecznie spoceni i przegrzani, zaczynamy wykonywać masaż ciała, nacieramy się po prostu dłońmi obu rąk.

Po kilku minutach pobytu w saunie, polewa się rozgrzane kamienie małą ilością wody. W tym momencie czuje się uderzenie gorącej fali powietrza. Wylanie wody na kamienie finowie nazywają „duszą sauny” (fin. Loyl) i uważają ten moment za najważniejszy w czasie całego przebiegu kąpeli.

Czas jednorazowego przebywania w saunie wynosi 12-15min. W momencie maksymalnego przegrzania, któremu towarzyszy uczucie „już dłużej nie wytrzymam”, należy saunę opuścić. Uczucie ucisku na klatkę piersiową, bicie serca, zawroty głowy i osłabienie lub inne objawy tego typu są wynikiem niepotrzebnego przedłużania pobytu w saunie.

Przed opuszczeniem gorącego pomieszczenia powinno się usiąść (tak jak na krześle) w pozycji pionowej, aby krążenie mogło znowu dostosować się do tej pozycji.

Z ławek należy schodzić powoli i natychmiast iść na zimne świeże powietrze. W przypadku, gdy podniesiemy się zbyt gwałtownie krew może „odpłynąć” i mogą wystąpić zawroty głowy lub nawet omdlenia. W tej fazie organizm pilnie potrzebuje tlenu, a otrzyma go szybko wtedy, gdy drogi oddechowe zostaną ochłodzone.

Jeżeli podczas kąpeli parowej doświadczysz zawrotów głowy lub poczujesz, że zaraz zemdlejesz, wyjdź z pomieszczenia i odpocznij do czasu, aż temperatura twojego ciała i tętno powrócą do normy. Przyczyną ww. objawów może być odwodnienie organizmu. Z tego względu minimum 60 minut przed rozpoczęciem kąpeli wypij wodę mineralną.

Schładzanie.

Po wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało. Proponowane są dwie metody: sucha i mokra.

Metoda sucha polega na wyjściu na chłodne powietrze (co jednocześnie dobrze wpływa na dotlenienie organizmu) a następnie na schłodzeniu ciała zimną wodą.

Metoda mokra polega na obniżeniu temperatury ciała wyłącznie zimną wodą.

Bardzo ważne są dwa elementy kąpieli na świeżym powietrzu, szybki wydech, spokojny wdech oraz marsz „w tą i z powrotem”. Po kilku minutach, ale zanim poczuje się chłód, należy zastosować zimną wodę. Usuwa ona pot ze skóry, chłodzi oraz działa jako silny zimny bodziec. W najprostszy sposób można to zrobić przy pomocy węża, który może być także połączony z prysznicem.

Polewanie zimną wodą należy jednak zawsze zaczynać z dala od serca (najpierw stopy, nogi, ręce, ramiona, reszta ciała) w kierunku serca.

Jeżeli nie ma przeciwwskazań to następnie można zanurzyć się w zimnej kąpieli. Po opuszczeniu sauny nie wchodzi się od razu pod prysznic. W pierwszej fazie organizm ma wracać do swojej temperatury w sposób naturalny.

Przykładowo: jeśli byliśmy w saunie 10 min, to 4 min odpoczywamy normalnie, a po upływie tego czasu schładzamy kończyny letnią wodą przez ok. 2 min, następnie schładzamy całe ciało.

Drugie nagrzewanie

Powtarzamy czynności jak przy pierwszym nagrzewaniu.

Po prysznicu wchodzimy do sauny wytarci ręcznikiem, gdyż mokre ciało podczas parowania wody blokuje skórę, która oddycha.

Pamiętajmy o tym że jeżeli w saunie spędziliśmy 10 min, to odpoczywamy poza sauną przed ponownym wejściem również 10 min.

Drugie schładzanie

Obniżamy temperaturę ciała korzystając z zimnej wody, pamiętając o rozpoczęciu schładzania od stóp.

Trzecie nagrzewanie i schładzanie

Zależnie od samopoczucia możemy proces nagrzewania i schładzania powtórzyć po raz trzeci.

Końcowy prysznic

Po skorzystaniu z sauny należy wziąć zimny prysznic. Temperaturę wody należy stopniowo zwiększać, aby temperatura naszego ciała powróciła do stanu wyjściowego. Lodowaty końcowy prysznic może spowodować jedynie dalsze pocenie się ciała oraz bóle głowy.

Należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną, sokami lub herbatami ziołowymi. Nawodnienie organizmu jest konieczne po zakończeniu sesji w saunie.

Nie ubierajmy się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA SAUNY

Kąpiel w saunie fińskiej kojarzy się z kąpielą higieniczną i jest najbardziej wartościową spośród znanych u nas form kąpieli.

Powszechnie uważa się ją za doskonały środek profilaktyczny przeciw „chorobom z przeziębienia”. Jako niespecyficzny bodziec mobilizuje siły obronne ustroju, usprawnia grę naczyniową, zwłaszcza skóry, kończyn i śluzówek, zapobiega rozwinięciu się infekcji wirusowej, bakteryjnej i wielu innych chorób. Skorzystanie z sauny w początkowej fazie przeziębienia przerywa chorobę górnych dróg oddechowych i grypę.

Kąpiel w fazie rozwiniętych objawów chorobowych nie tylko nie pomaga, ale wręcz pogarsza stan chorobowy. Z sauny nie powinno się korzystać w fazie rozwijającej się lub w pełni rozwiniętej choroby.

Sauna skraca okres rekonwalescencji, przyspiesza powrót do pełnego zdrowia.

Szczególnie korzystny wpływ sauny obserwuje się u rekonwalescentów po zapaleniu płuc, grypie, ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych, tchawicy i oskrzeli, po ustąpieniu ataków astmy oskrzelowej itp. Kąpiel w saunie fińskiej ma najlepsze elementy i właściwości zabiegu ciepłoleczniczego. W wielu schorzeniach stanowi istotny, samodzielny środek leczniczy, jak również jest środkiem uzupełniającym leczenie farmakologiczne.

WSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY

1. CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

Profilaktyka tzw. „Chorób z przeziębienia”.

Przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych: naczynioruchowy nieżyt błony śluzowej nosa, nieżyt prosty zanikowy nie cuchnący nosa i gardła, przewlekły przerostowy nieżyt nosa, gardła, krtani i tchawicy, przewlekłe zapalenie zatok bocznych nosa nie operacyjne oraz dwa- trzy tygodnie po zabiegu.

Stany wyczerpania głosowego.

Przewlekłe, nieswoiste nieżyty oskrzeli.

Astma oskrzelowa w okresie remisji i pełnej wydolności krążeniowo-oddechowej, nie wymagająca stosowania leków.

2. CHOROBY UKŁADU RUCHU

Łagodne postacię gośćca przewlekłego postępującego (GPP).

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa przy dobrym stanie ogólnym.

Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa (zespół szyjny, zespół lędźwiowy z objawami korzonkowymi) i stawów.

Choroby neurotroficzne narządów ruchu (zapalenie około barkowe, zespół bark-ręka, neurotroficzne zapalenie ścięgien i pochewek ścięgnistych w toku zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa).

Artopatie: łuszczyca i dnawa.

Gościec zwyrodniający kostno- stawowy przy pełnej sprawności ruchowej.

Gościec mięśniowo – ścięgnisty.

3. CHOROBY ORTOPEDYCZNO-URAZOWE

Stany pourazowe kości i stawów (po złamaniach i zwichnięciach).

Stany pooperacyjne kości i stawów przy pełnej sprawności ruchowej

Stany po zapaleniu stawów, mięśni, więzadeł torebek stawowych z utrzymującym się upośledzeniem funkcji.

Stany po zapaleniu gruźliczym kości i stawów wygojone klinicznie, radiologicznie.

Stany pourazowe tkanek miękkich (mięśni, więzadeł, torebek stawowych).

4. CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO

Zespoły korzonkowe, szczególnie w zakresie nerwu kulszowego na tle zmian zwyrodnieniowych.

Dyskopatie, lumbalgie, niektóre neuralgie.

Chwiejność układu wegetatywnego, nerwice wegetatywne, neurastenie, zaburzenia snu itp.

5. CHOROBY KOBIECE

Następstwa po zapaleniu narządów płciowych w obrębie macicy, przydatków, omacicza, otrzewnej miednicy małej (zrosty, przemieszczenia).

Stany pooperacyjne: stan po operacjach doszczętnych, zachowawczych i plastykach w obrębie narządów rodnych.

Zaburzenia cyklu miesięczkowego: zmiany pozapalne jajników, zespół napięcia przedmiesiączkowego, bolesne miesiączkowanie.

Opóźnione dojrzewanie płciowe wskutek przyczyn ogólnoustrojowych, pierwotnego niedorozwoju jajników pochodzenia przedwzgorzowo- przysadkowo – jajnikowego.

Niepłodność przy współistniejących innych schorzeniach narządów rodnych.

Oziębłość płciowa.

6. CHOROBY DZIECIĘCE

Nieżyty górnych dróg oddechowych, częste katary nosa, nawracające zapalenia uszu, anginy, podgłośniowe zapalenia krtani.

Profilaktyka schorzeń tchawicy i oskrzeli.

Nadmierna pobudliwość nerwowa, trudności w zasypianiu i płytki sen, zaburzenia łaknienia.

Zaburzenia rozwoju fizycznego, otyłość. Paraliż dziecięcy.

7. CHOROBY SKÓRY

Alergiczne choroby skóry: świerzbiączka, neurodermit, pokrzywka neurogenna, niektóre suche egzemy.

Trądzik młodzieńczy i zawodowy.

Nawrotowe ropne zapalenia skóry (pyodermie): czyrączność, przewlekłe zapalenia mieszków włosowych (w okresie remisji).

Choroby świądowe skóry: świąd uogólniony neurogenny, świąd zlokalizowany.

Schorzenie łojotokowe skóry (w okresie remisji).

8. CHOROBY UKŁADU TRAWIENIA

Zburzenia czynnościowe żołądka, jelit i pęcherzyka żółciowego z objawami skórczowymi.

Przewlekłe nieżyty żołądka i jelit.

Choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy w okresie pełnej remisji.

Stany po operacjach wykonanych w związku z chorobą wrzodową po upływie co najmniej trzech miesięcy od czasu wykonania zabiegu.

9. CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

Neurogenne zaburzenia rytmu serca.

Nerwica sercowo-naczyniowa przy dobrym stanie ogólnym bez zmian organicznych w mięśniu sercowym.

Choroby naczyń obwodowych na tle czynnościowym.

Stany po przebytych zapaleniu żył, nie wcześniej jednak niż po sześciu miesiącach od ustąpienia stanu zapalnego.

NAJWAŻNIEJSZE PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY

Reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,

Pulmonologiczne – infekcje: np: gruźlica, przeziębienie, ostry stan astmatyczny

Kardiologiczne: tj. niedawno przebyty zawał mięśnia sercowego, niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem).

Inne: m.in. ciąża, guzy, wrzody, ostre stany zapalne, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, jaskra, padaczka, impotencja, stulejka, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem), ciąża, głęboki stres, problemy ortopedyczne: osoby posiadające implanty np. endoprotezy

Nadużywanie alkoholu, kokainy, kac.

Sauna jest dobroczynna dla każdego zdrowego człowieka. Jest jednak zabiegiem częściowo obciążającym organizm. Jeśli mamy poważne wątpliwości, czy zaszkodzi, zapytajmy lekarza! Sauna jest miejscem spokoju, ciszy i relaksu, dlatego dozwolone są w niej tylko szeptki.

Rozpalanie pieca

Celem zachowania czystości do sauny wchodzimy ZAWSZE BEZ OBUWIA . Buty zostawiamy na tarasiku. Nagrzewanie sauny trwa ok. 1 godziny.

Należy przygotować sobie 3-4kg drewna (dł max. 35cm) zmagazynować je w pobliżu przedsionka (tarasiku) sauny.

Otworzyć drzwiczki w piecu i załadować palenisko drobniejszym drewnem na rozpałkę. Rozpalić ogień jak w tradycyjnym kominku.

W przypadku gdyby słabo się rozpałało, można uchylić drzwiczki.

Po kilkunastu minutach należy dołożyć do paleniska nowy ładunek drewna, sprawdzić temperaturę w pomieszczeniu saunowym (zamknąć drewniane drzwi zewnętrzne jeśli były uchylone).Czynność powtarzać, aż do osiągnięcia wymaganej temperatury 75-90 C.

Gdy wymagana temp. została osiągnięta, można przejść do etapu „Przebieg kąpeli”. Należy zwracać uwagę na możliwie najkrótszy czas otwarcia szklanych drzwi, by nie wychładzać pomieszczenia saunowego. Gdyby temperatura w trakcie kąpeli zaczynała spadać lub ogień przygasał, należy dołożyć drewna do pieca.

Po zakończeniu kąpeli należy uchylić okno celem wywietrzenia i osuszenia sauny, a drzwi zewnętrzne zamknąć.

Na drugi dzień, gdy piec ostygnie, wskazane jest opróżnienie popielnika ze szczególną ostrożnością. Uprzejmie prosimy, by zwrócili Państwo uwagę na zachowanie czystości na podłodze. Drewno jest surowe, niemalowane i bardzo łatwo przyjmuje brud.

Podczas obsługi pieca należy zachować szczególną ostrożność podczas używaniu otwartego ognia.

Przed przystąpieniem do powyższych czynności należy zwrócić uwagę gdzie jest umiejscowiona gaśnica.

Piec mogą obsługiwać tylko osoby dorosłe.

Życzymy Państwu udanego relaksu podczas kąpieli w naszej saunie.