

Égészségünknek és immunrendszerünknek kifejezetten jól tesz a forró szauna és hideg zuhany kombinálása, nem véletlen tartja a finn mondás, hogy „a szauna a szegény ember orvossága”. A szaunázással testünk természetes lázat produkál, ezáltal szervezetünk aktiválja védelmi rendszerét a potenciális betegségek ellen.

Az elmúlt években hazánkban is egyre nagyobb népszerűségnek örvend a szaunázás, gombamód szaporodtak el a wellness fürdők, ahol a legkülönbözőbb szaunákban izzaszthatjuk, kényeztethetjük testünket. Sokan nem szeretik a hideget, pedig mint minden évszaknak, a télen is megvan a maga varázsa. Számomra az egyik ilyen kedvelt téli „varázs” a finn szauna. De mielőtt beülnénk a forróságba, majd „fejest ugranánk” a hideg vízbe, nézzük, milyen írott és íratlan szabályai vannak ennek a kedvelt téli „sportnak”.

Ezeket a szabályokat illik betartani, mert különben többet árthat, mint használ. Amennyiben nincs másfél-két óránk, bele se kezdjünk, hiszen ajánlatos legalább háromszor megismételni a szaunázás folyamatát, hogy ne csak terheljük, hanem pihentessük is testünket. Ne felejtjük el, a cél az, hogy jól érezzük magunkat, ellazuljunk, pihenünk, relaxáljunk.

Higiéniiai okok miatt mindig legyen nálunk törölköző vagy lepedő, amire ülünk (fekszünk) a szaunapadon. A szauna optimális hőmérséklete 80-100 fok között mozog, én a magam részéről a 85-90 fokra esküszöm. Mindig száraz testtel menjünk a szaunába, első alkalommal, ha lehet, az alsó padokra ülünk, és 8-12 percnél ne töltsünk el több időt a kabinban. Másodsor már magasabbra ülhetünk, és ha bírjuk, töltsünk el 10-15 percet a forróságban, majd ezt harmadszor is ismételjük meg. A forró, száraz gőzben néhány perc után már patakokban folyik testünkről az izzadság, egy-egy alkalommal akár fél liter vizet is kiizzadhatunk.



Itt a tél: szaunázzunk!



Használjunk illóolajokat! A melegben hatásukat még intenzívebben fejtik ki. A stressz oldására szolgáló cédrus vagy levendula aromákat mindig vízzel hígítva locsoljuk az izzó kövekre.

A forróságból kilépve minden alkalommal hűtsük le magunkat, ki-ki vérmérséklete szerint. A hűtésre számos technikát alkalmazhatunk: először langyos, majd fokozatosan hideg vízzel zuhanyozunk le. Ha bírjuk a „megrázkódásokat”, akkor a zuhany fölé beépített dezsából – ma már sok helyen megtalálható – zúdítsuk magunkra a jéghideg vizet. Itt még nincs vége a hűtési technikák sorának, mert hidegvizes merülőmedencébe csobbanva

tovább hűthetjük átforrósodott testünket, vagy egyszerűen csak beülünk a wellness fürdő egyik – nem meleg – medencéjébe. Ezek után jöhet a lazulás, pihenés, mely szintén tartson el legalább 15-20 percig. Szaunázás után természetesen pótolnunk kell a folyadékvesztésünket, de ne alkoholtartalmú italt, hanem ásványvizet, gyümölcslevet fogyasszunk.

Szauna és a gyermekek. Egészséges gyermekek esetében semmilyen ellenjavallata nincs a szaunázásnak, a bennük lejátszódó folyamatok hasonlóak a felnőttekéhez. Az ő esetükben rövidebb, max. 5-10 perces, szaunában eltöltött idő javasolt, és célszerű a gyermekeket az alacsonyabban levő padokra ültetni, mert ott nem olyan meleg a levegő.

Természetesen vannak, akik nem szeretik a finn szauna melegét, nekik az infrasaunát ajánlanám, mely kíméletesebben izzaszt és méregtelenít, de ne feledkezzünk meg a gőzfürdőről sem, mely szintén kíméletesebb a finn szaunánál, de itt 90 százalékos a páratartalom. A páracseppek köpenyként borítják be a testet, rövid időn belül csuromvizesek leszünk, így a szövetek legmélyebb rétegei is átmelegszenek. A gőzfürdő tisztító, erősítő és bőrszépítő hatása vetekszik a szaunáéval.

LEJEGYEZTE: MÜLLER NÁNDOR

A szaunázás néhány jótékony „mellékhatása”: élénkíti a vérkeringést, erősíti az immunrendszert, így szervezetünk jobban ellenáll a betegségeknek, fertőzéseknek. Nem mellékes, hogy nagyszerűen méregteleníti szervezetünket, tisztítja a bőrt, ellazít, és ezáltal oldja a stresszt. A forró, száraz gőz és a hideg zuhany hatására feszesebbé, rugalmasabbá válik a bőr.

