

## SAUNA FIŃSKA - WARTO WIEDZIEĆ

**SAUNA FIŃSKA** jest idealnym sposobem, dzięki któremu możemy zrelaksować mięśnie, odstresować się oraz oczyścić organizm z toksyn. Wpływa korzystanie nie tylko na zdrowie, ale również urodę i samopoczucie człowieka. Wzmacnia także naturalną odporność organizmu. Sauna fińska jest ogrzewana piecem do wysokiej temperatury pomiędzy **70, a 90 °C** i panuje w niej niska wilgotności powietrza - **około 10%**.

Z sauny fińskiej można korzystać nawet dwa-trzy razy w tygodniu. Częstotliwość zależy od ogólnej kondycji organizmu. **Kąpiel fińską zaczynamy** od nagrzania organizmu w drewnianej saunie. Etap ten powinien trwać około **8-12 minut**. Z sauny tego typu **zaleca się korzystać nago, aby organizm mógł być równomiernie przegrzany. Kolejnym etapem jest kąpiel w chłodnym powietrzu**. W tym celu należy opuścić saunę fińską i wziąć kilka głębokich wdechów na zewnątrz. Tradycyjnie etap ten kończy się zanurzeniem w śniegu lub chłodnej rzece. Jednak doskonały będzie również **zimny prysznic**. Należy pamiętać o tym, że **organizm ochładzamy powoli, zaczynając od stóp w górę – w stronę serca**. Powyższe cykle – nagrzewania i ochładzania organizmu – można powtórzyć 2 lub 3-krotnie.

**DLA KOGO** - jest wiele powodów, dla których **warto korzystać z sauny fińskiej** i czerpać korzyści z tej przyjemnej i naturalnej odnowy biologicznej. **Regularne sesje w saunie** pozytywnie wpływają na poprawę ogólnego samopoczucia, **likwidują uczucie zmęczenia**, mają dobroczynny wpływ na układ krążenia, **regulują pracę serca, krążenie krwi, łagodzą skutki i przebieg choroby tarczycy, pomagają usuwać toksyny z organizmu, uśmierzają bóle mięśni i stawów. Zalecane jest korzystanie z sauny, aby usprawnić układ oddechowy, złagodzić skutki schorzenia nerek i wzmocnić układ odpornościowy**. Przebywanie w wysokich temperaturach i gwałtowne schładzanie organizmu niekoniecznie jednak będzie dobre dla każdego. **Trzeba zatem dopasować intensywność i częstotliwość seansów do swojego stanu zdrowia**. Czasem niestety należy wstrzymać się z odwiedzinami w saunie fińskiej, **dlatego przed skorzystaniem z sauny fińskiej warto zapoznać się z przeciwwskazaniami do korzystania z niej** lub skonsultować się z lekarzem.

### PODSUMOWANIE

#### 1. KIEDY, JAK, NA ILE?

- godzinę po posiłku, w trakcie seansu nie jemy i nie pijemy, zaleca się wejście nago, klapki pozostawiając przed wejściem,
- pojedyncza wizyta w saunie fińskiej trwa maksymalnie **15 minut** - do trzech razy w tygodniu z **uwzględnieniem przeciwwskazań** (w tym w indywidualnych przypadkach po konsultacji z lekarzem)
- po ostatnim seansie należy opłukać ciało **tylko zimną wodą i odpoczywać na leżąco przez kwadrans**

#### 2. KORZYŚCI

- poprawa ogólnego samopoczucia oraz **zniwelowanie uczucia zmęczenia**
- regularne sesje **regulują pracę serca** i mają dobroczynny wpływ na **układ krążenia**
- sauna usprawnia **układ oddechowy** i wzmacnia **układ odpornościowy**

#### 3. PRZECIWSKAZANIA - sauna fińska nie dla wszystkich

**Z sauny fińskiej nie powinny korzystać:**

- kobiety **w ciąży**,
- osoby cierpiące na **reumatyzm**,
- osoby **przeziębione**,
- osoby chorujące na **gruźlicę**,
- osoby cierpiące na **choroby psychiczne**,
- osoby cierpiące na **choroby weneryczne**,
- osoby cierpiące na **epilepsję**,
- osoby cierpiące na **choroby oczu**,
- osoby cierpiące na **choroby układu krążenia**.

Przed seansem w saunie fińskiej, warto skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem prowadzącym.

Jeżeli lekarz nie będzie widział przeciwwskazań, zdecydowanie warto wypróbować dobroczynne działanie sauny.

