

SAUNA PAROWA – REGULAMIN

Stosowanie sauny jest jednym z najważniejszych czynników odnowy biologicznej i profilaktyki prozdrowotnej.

Podstawowe działania sauny parowej:

- poprawa wyglądu skóry – dzięki lepszemu ukrwieniu i usunięciu toksyn, skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona, widocznie poprawia się jej koloryt
- rozluźnienie mięśni – po intensywnym wysiłku, treningu fizycznym, bądź pracy, pobyt w saunie nie tylko rozluźni nasze napięte mięśnie, ale także poprawi krążnie i dotleni organizm, przez co poczujemy się zrelaksowani.
- oczyszczenie ciała – jest związane z poprawą wyglądu skóry, lecz należy o nim osobno wspomnieć, gdyż wydzielający się z nas pot, oczyszcza pory organizmu, wydalając z nich głębszy brud oraz wspomagając późniejsze oddychanie ciała.
- zwiększenie odporności – skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych (rozgrzanie i schłodzenie organizmu), jakiego jesteśmy poddawania zabiegu w saunie, zwiększa odporność naszego organizmu na nagłe zmiany temperatur oraz wzmacnia organizm przez poprawę krążenia

Pośrednio jako czynnik terapeutyczny, sauna zalecana jest w następujących jednostkach chorobowych:

- przewlekłe schorzenia gośćciowe, łagodni dolegliwości reumatyczne
- zwyrodnienia stawów
- stany pourazowe narządu ruchu
- trądzik
- przewlekłe stany zapalne narządów rodnych

Przeciwwskazania:

Zawsze przed skorzystaniem z sauny należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z sauny bez konsultacji w szczególności jeśli cierpimy, na następujące dolegliwości:

- choroby skóry o przebiegu ropnym z owrzodzeniami
- padaczka i stany psychiatryczne
- ostre stany gorączkowe
- skłonność o krwawień
- schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość
- ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo
- ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością
- jaskra
- zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak: niedoczynność gruczołu tarczowego obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy
- choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, ndciśnienie tętnicze
- stany po przebyłym zawale mięśnia sercowego
- stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżycza
- zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył

Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w saunie. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów¹⁾ należy jak najszybciej opuścić pomieszczenie i powiadomić obsługę.

Podstawowe zasady korzystania z sauny parowej:

- nie należy iść do sauny ze zbyt pełnym żołądkiem lub po spożyciu alkoholu
- przed wejściem należy zmyć makijaż, wziąć prysznic i dokładnie się osuszyć
- w saunie nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych (biżuteria, zegarki itp.)
- nigdy nie należy wchodzić do sauny z mokrymi włosami (mogą ulec zniszczeniu)
- należy przed wejściem ogrzać stopy, co gwarantuje lepszy efekt sauny
- zalecana temperatura sauny parowej 40-50 st C.
- z sauny należy korszytać w cyklach

Na jeden cykl składa się:

- pobyt w saunie (8-15 min)
- zimny prysznic (polewamy się od stóp w kierunku serca, stopy polewamy na koniec ciepłą wodą aby poprawić krążenie)
- odpoczynek (do ostudzenia organizmu)
- po 3 wyjściu z sauny należy dokładnie osuszyć ciało, natrzeć ciało olejkami, aby wyrównać utratę tłuszczów i wilgoci, ubrać się dopiero po całkowitym ostygnięciu ciała i zamknięciu porów.

Po wyjściu z sauny wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej, soku owocowego, lub soku z warzyw – zaleca się sok pomidorowy, ze względu na dużą zawartość potasu. Do utrzymania dobrej, ogólnej sprawności wystarczy 1 pobyt w saunie w tygodniu. Maksymalnie można stasować 2-3 razy w tygodniu.