

Sauna

Sauna jest to zabieg fizyczny powszechnie stosowany zarówno do celów higienicznych, jak i leczniczych. Jest on również bardzo chętnie stosowany w odnowie biologicznej.

Sauna jest kąpielą w gorącym powietrzu o nieznacznej wilgotności, w którym okresowo występuje jej krótkotrwałe zwiększenie. W czasie tej kąpieli stosuje się również niskie temperatury do chłodzenia ciała zimną wodą i powietrzem.

Zabieg ten odbywa się w specjalnie do tego celu przystosowanym pomieszczeniu, zwanym komorą sauny. Dobrze izolowane ściany komory wyłożone są drewnem, a ustawione kaskadowo drewniane ławy umożliwiają korzystającym z kąpieli przebywanie na różnej wysokości. Ze względów bezpieczeństwa drzwi od komory sauny powinny otwierać się wahadłowo w obydwie strony. Podstawowym urządzeniem zabiegowym jest piec zwany „ogniskiem sauny”. W piecu tym specjalne grzałki elektryczne ogrzewają do temperatury ok. 2000 C umieszczone w nim kamienie, które oddają ciepło otoczeniu. W czasie kąpieli kamienie te polewa się sporadycznie wodą, co powoduje krótkotrwałe zwiększenie zawartości pary wodnej w powietrzu komory sauny. Powstające w ten sposób zwiększenie wilgotności względnej powietrza do ok. 70% wywołuje zwiększone przegrzanie osoby korzystającej z kąpieli, spowodowane utrudnieniem parowania potu.

Dodać należy, że zarówno temperatura powietrza w komorze sauny, jak i jego wilgotność względna zależą od wysokości. Najwyższa temperatura występuje pod sufitem, najniższa zaś na poziomie podłogi. Odwrotnie zachowuje się wilgotność powietrza, która jest największa nad podłogą, najmniejsza zaś pod sufitem.

Zasadniczą cechą sauny jest naprzemienne nagrzewanie i ochładzanie ustroju. W zabiegu wyróżniamy 2 fazy: nagrzewania i ochładzania. Każda z tych faz trwa od 5- 12 min., a łączny czas zabiegu wynosi średnio od 10- 25 min. Z sauny można korzystać dopiero po upływie 1 h od ostatniego posiłku. Należy pamiętać, aby przed zabiegiem oddać stolec i opróżnić pęcherz moczowy. Ze względów higienicznych należy przed sauną, po namydleniu, umyć ciało pod ciepłym natryskiem, a następnie dokładnie osuszyć skórę.

Faza nagrzewania – po wejściu do sauny osoba biorąca kąpiel układa się na ławie w pozycji leżącej lub siedzącej, najlepiej w siadzie skulonym. W wypadku dobrego znoszenia wysokiej temperatury w czasie nagrzewania można się przenieść na wyżej położone ławy, zwiększając w ten sposób oddziaływanie ciepła na ustrój. Pod ciało, należy podłożyć suchy ręcznik. Ze względu na bezpieczeństwo przyjęto zasadę, że w saunie mogą przebywać co najmniej 2 osoby. W saunie nie prowadzimy rozmów. W celu zwiększenia odczynu ze strony naczyń krwionośnych skóry, w tej fazie zabiegu można stosować rozcieranie specjalnymi szczotkami lub też chłostanie cienkimi gałązkami brzoźowymi. Osoby gorzej znoszące wysoką temperaturę mogą w czasie nagrzewania chłodzić twarz i okolice serca zimną wodą. W czasie zabiegu można też polewać kamienie wodą.

Faza ochładzania- w tym celu stosuje się różne sposoby, takie jak wyjście na świeże powietrze, polewanie, zanurzenie w basenie z zimną wodą, poddanie się natryskowi lub rozcieranie śniegiem. Należy pamiętać, że zanurzenie w zimnej wodzie może spowodować znaczne podwyższenie ciśnienia krwi, stąd zabieg ten można stosować tylko u osób ze sprawnym układem krążenia. Po ochłodzeniu wskazane jest ogrzanie stóp ciepłą wodą. Po zakończeniu fazy ochładzania należy umyć skórę chłodną wodą bez używania mydła. Po dokładnym osuszeniu skóry przystępuje się do kolejnej fazy nagrzewania. Łączny czas fazy ochładzania nie powinien być dłuższy od 12 min. Należy pamiętać, że warunkiem prawidłowego przeprowadzenia sauny jest zarówno dobre przegrzanie, jak i należyte ochłodzenie. Po zakończeniu sauny stosuje się zwykle chłodną kąpiel, a następnie 20- 30 min. wypoczynek, w czasie którego wskazane jest wypicie umiarkowanej ilości wody mineralnej lub soku owocowego.

W czasie jednego seansu sauny stosuje się zwykle dwa lub trzy kolejne wejścia do gorącej komory. Saunę stosujemy 1-2 razy w tygodniu.