

SZANOWNI PAŃSTWO

## ***W SAUNIE OBOWIĄZUJE CAŁKOWITY ZAKAZ POLEWANIA PIECA PŁYNAMI .***

**Sauna fińska** to inaczej **sucha sauna**. Temperatura powietrza osiąga w niej od 70 do nawet 90 stopni Celsjusza przy zachowaniu wilgotności na poziomie 5-15%. Utrzymanie tak wysokiej **temperatury** w **saunie suchej** jest możliwe dzięki specjalnemu piecowi rozgrzewającemu kamienie. Oprócz niego, w kabinie znajdują się także ułożone schodkowo drewniane siedziska i oparcia, najczęściej wykonane z jodły kanadyjskiej lub cedru.

### **Zalety suchej sauny**

Przebywanie w suchej saunie sprawia, że organizm oczyszcza się z toksyn. To także dobra metoda na relaks, rozluźnienie i zniwelowanie napięcia wynikającego ze [stresu](#). Co ciekawe, sauna sucha posiada także właściwości odchudzające. Jeden seans w jej wnętrzu pozwala spalić nawet 300 kalorii!

Regularne **korzystanie z sauny fińskiej**

korzystnie działa na:

- układ krążenia,
- pracę serca
- regulowanie skoków ciśnienia.

Wzmacnia także naturalną odporność organizmu. Chodzenie do suchej sauny poleca się osobom mającym problemy z m.in. napięciem mięśni grzbietu, przewlekłym reumatoidalnym zapaleniem stawów i kontrolowaną [astmą oskrzelową](#). Przy jednoczesnej opiece lekarza i przyjmowaniu leków stabilizujących ciśnienie tętnicze, z sauny suchej mogą korzystać także osoby borykające się z nadciśnieniem.

Reklama

## Jak korzystać z sauny fińskiej?

W suchej saunie można przebywać przez maksymalnie 15 minut. Po tym czasie należy z niej wyjść, wziąć prysznic, osuszyć się i chwilę odpocząć. Powtórzenie tego cyklu dwu lub trzykrotnie traktuje się jako pełną sesję w saunie. Po ostatnim wyjściu z kabiny grzewczej należy splukać ciało wodą (bez użycia mydła!), osuszyć się i odpoczywać w pozycji leżącej przez 15-20 minut.

Dopiero po tym czasie można się ubrać. Warto przy tym spryskać stopy preparatem dezynfekującym. Niezwykle istotne jest także odpowiednie nawodnienie organizmu. Po seansie w saunie suchej nie można podejmować wysiłku fizycznego, dlatego dobrze jest zarezerwować sobie czas na tego rodzaju relaks w godzinach wieczornych. O czym jeszcze pamiętać korzystając z sauny? Wchodząc do kabiny najlepiej jest zająć miejsca położone jak najniżej i zmienić je na wyższe dopiero po jakimś czasie. Na ławeczkach znajdujących się na samej górze jest najgoręcej, a drastyczna zmiana temperatury mogłaby spowodować szok termiczny. Jeśli wypoczywamy w saunie w pozycji leżącej, przed wyjściem warto na chwilę usiąść, by krążenie mogło się unormować.

osób skrupowanie.

Reklama

## Przeciwwskazania do sauny suchej

Choć sauna sucha jest remedium na wiele schorzeń, a także dobrym sposobem na wzmocnienie odporności, korzystanie z niej niektórym osobom mogłoby zaszkodzić. Właśnie dlatego z sauny fińskiej nie powinny korzystać m. in.:

- kobiety w ciąży oraz będące w czasie menstruacji,
- dzieci i osoby starsze,

- osoby cierpiące na [reumatyzm](#),
- osoby przeziębione, chore na gruźlicę bądź z zaostrzonym stanem astmatycznym,
- pacjenci z niewydolnością krążenia, serca, a także niewydolnością wieńcową,
- osoby z niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym i chorobami serca,
- pacjenci z wrzodami i guzami,
- osoby z chorobami wenerycznymi, [epilepsja](#) i jaskrą.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do naszego stanu zdrowia, chęć skorzystania z sauny fińskiej dobrze będzie skonsultować z lekarzem pierwszego kontaktu.