



BROSZURA DLA UŻYTKOWNIKÓW SAUNY FIŃSKIEJ

WSZYSTKO CO O SAUNIE WIEDZIEĆ
POWINNI



SPIS TREŚCI

O SAUNIE (SKĄD, DLACZEGO I CZEMU SŁUŻY?)	str. 2
WPŁYW SAUNY NA USTRÓJ CZŁOWIEKA	str. 2
ETAPY KĄPIELI I ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY	str. 4
CZEGO NIE ROBIĆ I DLACZEGO?	str. 5
KIEDY DO LEKARZA ?	str. 5

SAUNA TO RYTUAŁ, STYL ŻYCIA, TO DOSKONAŁY RELAKS DLA CIAŁA I DUCHA, A TAKŻE WIELKA PRZYJEMNOŚĆ.

O SAUNIE (SKĄD, DLACZEGO I CZEMU SŁUŻY ?)

Słowo „sauna” jest starożytnym, fińskim wyrazem, które określało pewnego rodzaju mieszkanie zimowe. Finowie posiadają sauny od około dwóch tysięcy lat, chociaż najstarsze, znane dokumenty datuje się tylko z połowy tego okresu i były one początkowo dołami wykopanymi na zboczach ziemi. Używano ich wtedy jako mieszkania na zimę ogrzewając rozgrzany w palenisku kamieniami. Dla wywołania uczucia większego ciepła polewano je dodatkowo wodą. W opisach z XII wieku pojawiają się sauny odseparowane od budynków służące już tylko do kąpieli i pielęgnacji ciała. W Europie publiczne kąpiele są popularne od czasów rzymskich, a od około 40 lat sauna fińska znana jest na całym świecie. Z saun korzystali wybitni zawodnicy fińscy podczas Igrzysk Olimpijskich, wcześniej dla żołnierzy z armii fińskich kąpiele w saunie były obowiązkowe. Jedni i drudzy uznawali regularne korzystanie z sauny za nieodzowny warunek uzyskania i utrzymania wysokiego poziomu wydolności fizycznej. Jest udowodnione, że wysoka temperatura, zastosowana przez krótki czas, działa odprężająco na organizm, a intensywne pocenie się skutecznie oczyszcza organizm, usuwając z niego toksyny. Trzeba przy tym pamiętać o schładzaniu organizmu poprzez polewanie się zimną wodą lub spacer na zimnym powietrzu. Żeby maksymalnie wzmocnić zdrowotne działanie sauny należy przestrzegać zasady zmiennych (gorących z zimnymi) kąpieli. Jest ona oparta na prastarych doświadczeniach, a ich dobroczynne działanie zostało potwierdzone przez współczesną medycynę. W niniejszej broszurze pod pojęciem „sauna” rozumiana jest tylko sauna fińska i nie chodzi tutaj o żaden inny rodzaj kąpieli, nieraz określanych też jako sauna, jak np. „rosyjska bania” lub „łaźnia rzymska” (sauna parowa). Odprężenie, hartowanie, wypoczynek oraz podnoszenie odporności organizmu, to najważniejsze cele dla wszystkich korzystających z kąpieli w saunie.

WPŁYW SAUNY NA USTRÓJ CZŁOWIEKA.

Na efekt fizjologiczny sauny suchej składa się działanie wysokiej temperatury i niskiej wilgotności otoczenia. W porównaniu z łaźnią parową, sauna stanowi mniejsze obciążenie ustroju człowieka. Wynika to z następujących faktów: suche powietrze – w porównaniu z wilgotnym – oraz zwiększenie szybkości krążenia powietrza w saunie znacznie ułatwia procesy parowania z powierzchni skóry i wydalania wody z powietrzem wydechowym, mniej intensywnie nagrzewa tkanki (wskutek mniejszego przewodnictwa cieplnego), sprzyjając w ten sposób lepszemu znoszeniu wysokiej temperatury otoczenia.

WPŁYW SAUNY NA TERMOREGULACJĘ USTROJU CZŁOWIEKA.

W warunkach podwyższonej temperatury otoczenia dochodzi do utrudnionego oddawania ciepła przez ustrój człowieka i do zwiększenia ciepłoty ciała. W saunie spostrzegano zwiększenie ciepłoty ciała do 38°C a nawet do 39,2°C. Z badań wynika, że w ciągu pierwszych minut pobytu w saunie w temperaturze 100° C ciepłota ciała bardzo nieznacznie obniża się, w siódmej minucie osiąga wartość wyjściową, a w czasie dalszych 10 min narasta z szybkością 0,1°C na minutę. Po wyjściu z sauny ciepłota nadal podwyższa się (w czasie do 8 minut). W sumie szczytowa wartość ciepłoty ciała po wyjściu z sauny przekracza średnio o 1,5°C odpowiednią wartość wyjściową. Powrót ciepłoty ciała do granic normy przebiega równomiernie, przy czym temperatura obniża się średnio o 0,07°C na minutę. W 55-60 minucie po opuszczeniu sauny ciepłota ciała przekracza wartość wyjściową o około 0,2°C. Procesy termoregulacyjne ustroju w saunie rozpoczyna zmniejszanie wytwarzania ciepła w przebiegu przemiany materii. Te zjawiska kompensacyjne jednak nie wystarczają i w chwili, kiedy ciepłota ciała zaczyna przewyższać normalny poziom dzieje się to po siedmiu minutach pobytu w saunie, ulegają wzmożeniu procesy termoregulacji fizycznej (tzn.

oddawania ciepła poprzez pocenie się, poprzez drogi oddechowe oraz poprzez rozszerzenie układu żylnego skóry).

Podwyższona temperatura po wyjściu z sauny wiąże się z jednej strony z dynamiką procesów przemiany materii, a z drugiej z przesunięciem nagrzaną krwi z naczyń skórnych do wnętrza tkanek. Następowe obniżanie się ciepłoty ciała wiąże się z poprawą warunków oddawania ciepła, co pozwala na usprawnienie procesów termoregulacji. W wyniku procesów adaptacyjnych przy powtórznym narażeniu ustroju człowieka na działanie wysokiej temperatury w saunie, odczyny ustrojowe są mniej wydatnie narażone, a człowiek lepiej znosi ten zabieg.

WPŁYW SAUNY NA NARZĄD KRAŻENIA I NA NARZĄD ODDECHOWY.

W procesach termoregulacji istotne znaczenie posiada zarówno narząd krążenia, jak i narząd oddechowy. W saunie ulega przyspieszeniu akcja serca, narasta objętość wyrzutowa oraz pojemność minutowa serca. Ciśnienie tętnicze krwi ulega obniżeniu (zwłaszcza u osób z podniesionym ciśnieniem tętniczym), ciśnienie żyłne wzrasta. W saunie mamy do czynienia z przyspieszeniem krążenia i przemieszczeniem krwi z narządów wewnętrznych do skóry i płuc. Obciążenie krążenia w saunie odpowiada obciążeniu jakiego doznajemy w wyniku lekkiej pracy fizycznej. Sauna wywiera na mięsień sercowy działanie ćwiczące, a według niektórych autorów sauna działa tak samo ćwicząco na mięsień sercowy i na zdolność wysiłkową ustroju jak regularny trening fizyczny.

Tak więc, stawiany często zarzut, że sauna powoduje nadmierne przeciążenie serca i układu krążenia, jest nieuzasadniony. Dowiedziono, że u zdrowych osób poddawanie serca i układu krążenia niewielkim obciążeniom, poprawia działanie tych organów i polepsza ogólnie kondycję człowieka, a kąpiele w saunie wpływają na nie jedynie korzystnie.

W saunie często ulega obniżeniu ciśnienie tętnicze krwi, a niekiedy występuje zapaść ortostatyczna, szybko ustępująca po ułożeniu na wznak i uniesieniu ku górze kończyn dolnych. Zapaść taka nie jest groźną dla zdrowych, nie należy jednak do niej dopuszczać u osób ze zmianami w zakresie układu krążenia. Choroba nadciśnieniowa przebiegająca ze skurczowym ciśnieniem tętniczym w stanie spokoju na poziomie powyżej 200 mm i rozkurczowym powyżej 120 mm Hg stanowi przeciwwskazanie do korzystania z sauny. W ciągu pierwszych minut pobytu w saunie obserwuje się zwolnienie oddychania, z następowym pogłębieniem i przyspieszeniem oddychania. Zwraca uwagę zmniejszenie całkowitej ilości dwutlenku węgla, wydychanego w czasie pobytu w saunie. Po wyjściu z sauny wentylacja płuc ulega zmniejszeniu, poprawia się natomiast dyfuzja gazów oraz czynnościowe wskaźniki oddechowe.

WPŁYW SAUNY NA PRZEMIANĘ MATERII.

W czasie pobytu w saunie zużycie tlenu maleje do około 1/9 wartości wyjściowej przy jednoczesnym wzroście pojemności minutowej serca o około 1/4, co prowadzi do wzrostu ciśnienia parcjalnego tlenu i wysycenia tlenem krwi żyłnej. Sauna wywiera istotny wpływ na przemianę wodno-elektrolitową. Utrata wody poprzez pocenie się oraz z wydychanym powietrzem wiedzie do zmniejszenia ciężaru ciała (obserwowano ubytki sięgające 1750 g, a nawet 3000 g). Z potem ustrój traci jednak chlorki i potas.

EFEKTY HEMATOLOGICZNE SAUNY.

Pod wpływem sauny wzrasta odsetkowa zawartość hemoglobiny, narasta liczba krwinek czerwonych oraz liczba młodych postaci krwinek układu ziarnistokrwińkowego, a maleje liczba limfocytów i granulocytów eozynoficznych. Obserwowano także skrócenie czasu protrombiny oraz nasilenie fibrynolizy. Jeśli jedni autorzy donosili o zwiększeniu ilości zawałów serca w dniach zażywania sauny, to inni nie potwierdzali tego spostrzeżenia. Jest także rzeczą oczywistą, iż powstające pod wpływem sauny zmiany, które sprzyjają tworzeniu się skrzeplin, są równoważone przez inne mechanizmy, jak np. hiperkineza krążenia. Krzepliwość krwi u osób zdrowych pod wpływem sauny maleje w wyniku zwiększenia aktywności fibrynolitycznej. Wyniki badań przemawiają za zachowaniem równowagi hemostatycznej zarówno w czasie sauny, jak i po saunie.

WPŁYW SAUNY NA UKŁAD NERWOWY.

Tak stres fizyczny, jak i psychiczny powoduje pobudzenie układu współczulnego. Wysoka temperatura otaczającego powietrza pobudza współczulny układ nerwowy, a pod wpływem sauny narasta wydzielanie adrenaliny. Korzystny wpływ sauny na stan po znacznych wysiłkach fizycznych znajduje wyjaśnienie w początkowym, krótkotrwałym bodźcu pobudzającym układ współczulny, do

którego dołącza się następowe silne pobudzenie parasympatyczne, co wzmacnia procesy asymilacyjne i sprzyja intensyfikacji restytucji powysiłkowej. Jak poucza doświadczenie, wydolność fizyczna wkrótce po saunie jest ograniczona. Wyjaśnia się to znacznym obciążeniem czynnościowym ustroju przez saunę, a początek przestrojenia parasym-patykotonicznego nie oznacza jeszcze osiągnięcia stanu pełnej restytucji powysiłkowej, lecz jedynie „nastawienie” nieosiągnięcie tego celu. Regularne korzystanie z sauny prowadzi do „nastawienia parasym-patykotonicznego” organizmu, przyczynia się do wzrostu wydolności fizycznej oraz do wzrostu siły i szybkości skurczu mięśniowego. Przypuszcza się, że sauna może zapobiegać powstawaniu zaburzeń emocjonalnych.

WPŁYW SAUNY NA NARZĄD RUCHU.

Jak to już wyżej przedstawiono, wpływ hipertermii dotyczy przede wszystkim skóry oraz układu mięśniowego. Działanie sauny, zwiększające wydolność układu mięśniowego, zależy przede wszystkim od wzrostu ukrwienia mięśni. Przyspieszenie usuwania z układu mięśniowego kwaśnych produktów pośrednich i końcowych przemiany materii prowadzi do skrócenia fazy zmęczenia i do wzrostu wydolności wysiłkowej ustroju. Wzmoczeniu wytrzymałości sprzyja wzrost rezerwy alkalicznej. Pod wpływem ciepła w saunie narasta elastyczność i rozciągliwość struktur łącznotkankowych. Istotne znaczenie posiada również korzystny wpływ sauny na różne uszkodzenia narządu ruchu np. tendopatia, po ustąpieniu ostrej fazy.

ETAPY KĄPIELI I ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

Chcąc w pełni wykorzystać dobroczynne działanie sauny, musimy przede wszystkim zarezerwować sobie odpowiednią ilość czasu, najlepiej około dwóch godzin.

Przed wejściem do rozgrzanej kabiny, a po uprawianiu sportu lub po przeżytych stresie, należy około 20 minut poświęcić na odpoczynek, odreagowanie. Należy skorzystać z toalety, umyć się pod prysznicem i dokładnie wytrzeć ciało ręcznikiem. Wytarta do sucha skóra lepiej się poci i lepiej paruje.

Pierwsza kąpiel niech trwa 8-12, a na pewno nie dłużej niż 15 minut. Podczas jej trwania siedzimy ze stopami na wysokości siedzenia lub leżymy odprężeni najlepiej na górnych ławach. Na dolnej ławie usiadzmy na chwilę (2 min) na sam koniec cyklu „saunowania”, żeby odpocząć i dla wyrównania krążenia krwi.

Każdy organizm inaczej reaguje na wysokie temperatury, każdy inaczej się poci. Niektórzy już po kilku minutach czują się na tyle rozgrzani i spoceni, żeby wyjść z sauny, inni potrzebują na to więcej czasu. Dlatego trudno jest jednoznacznie i dokładnie określić długość etapu rozgrzewania, powinna być dobierana indywidualnie po bacznych obserwacjach reakcji własnego organizmu. Nie ma sensu zmuszać się do przebywania w saunie dłużej niż sprawia nam to przyjemność. Korzystając z sauny regularnie tak doskonale poznajemy reakcje własnego organizmu, że z łatwością dopasujemy najodpowiedniejszy dla nas system kąpeli. Zawsze trzeba jednak pamiętać o tym, że nawet początki złego samopoczucia powinny być sygnałem po którym najlepiej będzie jak najszybciej opuścić kabinę.

Za kulminacyjny punkt kąpeli można uznać polewanie kamieni wodą, kiedy to odczuwamy chwilowe podniesienie temperatury i wzmożonego pocenia się. Jest to tylko wrażenie spowodowane osiadaniami na naszej skórze maleńkich kropelek wodnych. Czasami do wody, którą polewamy kamienie dodaje się (w niewielkich ilościach) olejki eteryczne, czy specjalne koncentraty zapachowe do saun, co uprzyjemnia nam kąpiel. Zwróćmy tylko uwagę na to, żeby w powietrzu podczas kąpeli nie powstało ich zbyt duże skoncentrowanie ponieważ może to wywołać nieprzyjemne podrażnienie błon śluzowych nosa i górnych dróg oddechowych. Nie powinni także stosować tych płynów osoby ze skłonnością do alergii (szczególnie wziewnej). Nie polewajmy kamieni żadnym alkoholem to wyjątkowo niepoważne. Niektórzy mogą odczuwać pod koniec kąpeli zawroty głowy albo mogą nawet zemleć. Przyczyna takiego samopoczucia jest bardzo prosta i łatwo tego uniknąć. Na skutek rozgrzania organizmu nastąpiło rozszerzenie naczyń krwionośnych i przy zbyt szybkim wstaniu z ławki może dojść do zaburzenia krążenia. Dlatego zanim wyjdziemy usiadzmy na chwilę ze spuszczonej nogami i pozwólmy organizmowi na „dojście do siebie”.

Po wyjściu z sauny następuje etap schłodzenia ciała, który powinien rozpocząć się na świeżym powietrzu, żeby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tlenu. Można zatem iść na spacer do ogrodu, wyjść na taras, balkon czy podejść do szeroko otwartego okna. Głęboko i spokojnie oddychając postójmy tam przez chwilę. Nie należy obawiać się, że po takim „seansie” grozi nam przeziębienie, ale trzeba pamiętać, by zakończyć go zanim zdążymy zmarznąć. Następnie

weźmy krótki, zimny prysznic, schładzając ciało zawsze w kierunku serca. Rozpoczynamy więc od stóp i rąk poprzez ramiona, kończąc na tułowiu. Odradzamy schładzanie ciała poprzez skoki do zimnej wody zaraz po opuszczeniu kabiny, jest to bardzo niebezpieczne. Można natomiast, na koniec kolejnych etapów schładzania zanurzyć się w zimnej wodzie jezioro, basen, balia etc.), co spowoduje szybkie zamknięcie naczyń krwionośnych. Jest to doskonałe ćwiczenie dla naszego układu krążenia, następuje wtedy znaczny wzrost ciśnienia krwi. Polecamy ją w związku z tym tylko osobom zdrowym lub tym z obniżonym ciśnieniem krwi, poprawia ono i stabilizuje ich krążenie. Aby odprowadzić pozostałe jeszcze ciepło w organizmie oraz poczuć przyjemne ciepło zanurzymy stopy w ciepłej kąpieli na 3-5 minut. Ta czynność powinna zawsze stanowić ostatni element przed kolejnym wejściem do sauny. Cała przyjemność schładzania ciała po kąpieli w saunie powinna trwać od 8 do 15 minut. Po nim mogą następować kolejne kąpiele w gorącym powietrzu, pamiętajmy jednak zawsze o dokładnej obserwacji reakcji naszego ciała, może ono za każdym razem reagować inaczej. Nigdy nie należy ściśle trzymać się wyznaczonych okresów pobytu w saunie, lecz dawać organizmowi to, co dobrze toleruje w danej chwili. Taka sama zasada obowiązuje podczas odpoczynku. Każdy dozuje go według własnych potrzeb.

CZEGO NIE ROBIĆ I DLACZEGO?

Przed kąpielą w saunie należy unikać zdenerwowania (źle wpływa na trawienie). Wchodząc do sauny nie wolno być głodnym, grozi to zapaścią. Bezwartościową zwłoką okazują się naprzemienne kąpiele jako przygotowanie, a wejście do kabiny bez osuszenia ciała opóźnia pocenie się. W saunie należy zachowywać się cicho (bez ożywionych rozmów, krzyków, nadmiernego entuzjazmu), zadbać o przyjemną, sprzyjającą relaksowi atmosferę. Gimnastyka ani szcztokowania ciała nie są pożądane podczas kąpieli – niepotrzebnie obciążają układ oddechowy i krążenie.

Po opuszczeniu kabiny nie należy kąpać się w gorącej wodzie ani też otulać się ciepłym kocem – nie daje to dodatkowego efektu pocenia się, a tylko zakłóca rytm kąpieli i podnosi ryzyko przeziębienia. Zbyt intensywne oddychanie podczas procesu ochładzania ciała może wywołać skurcze, a niekorzystną reakcję naczyń oraz niebezpieczeństwo zapaści mogą wywołać bicze wodne lub ostry strumień wody. Jeszcze raz, na koniec, przypominamy o ciepłej kąpieli stóp zamykającej każdy etap schładzania, jeśli o tym zapomnimy znacznie opóźnimy wyrównanie krążenia.

Nic kąpiemy stóp w zimnej wodzie, narażamy się wtedy na skurcz naczyń. Podczas rytuału korzystania z sauny unikajmy uprawiania gimnastyki oraz zrezygnujmy z pływania, ponieważ zbyt mocno obciążymy tym nasz układ krążenia. Schładzajmy ciało w możliwie chłodnym pomieszczeniu, zbyt ciepłe będzie opóźniać ten proces i wtedy łatwo może dojść do przeziębienia. Po zakończeniu kąpieli w saunie nie myjmy ponownie ciała mydłem, jest to absolutnie zbędne, a zakłóca kwasowość warstwy ochronnej skóry. Przebywanie bez ubrania lub leżenie bez przykrycia może skończyć się zbyt dużym wychłodzeniem ciała, przemarznięciem czy też przeziębieniem.

KIEDY DO LEKARZA ?

W KAŻDYM Z PODANYCH NIŻEJ PRZYPADKÓW, BĄDŹ W RAZIE JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI W SAUNIE – WSKAZANA JEST KONSULTACJA Z PAŃSTWA LEKARZEM.

- choroby ostre i przewlekłe przebiegające z podwyższeniem temperatury ciała
- nadciśnienie tętnicze powyżej 200/120 mm Hg
- choroby układu krążenia ze zmianami organicznymi na tle miażdżycy oraz niewydolność krążenia
- choroby organiczne układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby
- nowotwory złośliwe
- grzybica skóry
- kobiety w ciąży lub miesiączkujące