

Mire jó a szauna?

Írta: Administrator



A szauna az északi népek régi találmánya, már több ezer évvel ezelőtt is ismerték és használták. Eredetileg fürdésre és melegedésre építettek szaunákat, de a magas hőfok miatti tisztaság lehetővé tette a betegek ápolását, sőt, sokszor még a higiénikus szülést is, ezért a szauna szerepe egyre fontosabb lett az egész közösség életének megkönnyítésében.

A vidéken járó utazó számára felajánlották a szauna használatát, s ez nagy megtiszteltetés volt. Bevezették egy-egy ilyen 90-100 fokos kis szaunába, és megengedték neki, hogy meztelenre vetközzön, majd fűzfavesszővel jól meg is csapkodták.

Tévhit viszont az, hogy a szauna a finnektől származik. Valójában a közép-amerikai indiánok, maják és aztékok építettek először szaunákat. Tudták, hogy sok egészségügyi probléma megelőzésében, és gyógyításában is segít a szauna.

Bár eredetileg mosakodásra találták ki a szaunát, időközben az egészséges életmód és a kikapcsolódás egyik nélkülözhetetlen eszköze lett a szauna. Elsőképp méregtelenítő hatásáról híres, azáltal, hogy a szaunában ülve a szívünk gyorsabban dolgozik, ezáltal jobban eljuttatja a vért mindenhová, s elősegíti szervezetünkben a salakanyagok távozását.



A szauna immunerősítő, érregeneráló hatású, a szauna használatával javíthatunk testünk anyagcsere folyamatain.

- A szauna használatával fokozódik a szervezet vérellátása, erősödik szervezetünk öngyógyító tevékenysége. Fokozódik a belső elválasztású mirigyek működése, ezáltal

intenzíven izzadunk, és a bőrön át távoznak a salakanyagok, a melegben kitágult pórusokon keresztül.

- A szauna javítja a vérkeringést, és edzi a szívet. Éppen ezért nagyon vigyázniuk kell azoknak, akik valamilyen vérkeringési vagy szívproblémában szenvednek, hiszen az igénybevétel túl nagy is lehet számukra a szaunában. A kórokozók a száraz forró levegő hatására elpusztulnak az egész szauna helyiségben. Igazán akkor használjuk ki a szauna összes jótékony hatását, ha utána, ill. közben hideg fürdőt iktatunk be, a hőfok változása edzi a bőrt, testünket, szellemünket, idegrendszerünket.

- A szauna erősíti az immunrendszert, ez pedig hosszútávon erősítő hatással van rá. A szaunába mindig saját papuccsal és törölközővel kell belépni. Különös tekintettel azokra a szaunákra, ahová csak meztelenül léphetünk be. Tehát ez az edző hatás nagyon hatékony, de komolyabb szívbetegségeknél, epilepsiánál kerülendő, és veszélyes.

Alapvetően a szauna használata lazít, meghűléses betegségek kezelésére kiváló, és nem utolsósorban hatékonyan alkalmazhatjuk allergiás problémák kezelésére, ekcémás bőr állapotának javítására és visszatérő gyulladásos panaszoknál is nagyon hatékony segítség lehet a szauna rendszeres használata. A magas hőfoknak köszönhetően a szauna izzaszt, tehát elősegíti a méreganyagok természetes úton történő távozását, emellett oldja a stresszt.

Megfelelő illóolajokkal különböző plusz pozitív hatásokat érhetünk el, és kellemes illatban tölthetjük el az időt a szaunában. A szauna remek módszer az álmoság elűzésére, az izomláz elmulasztására, bemelegítésre és a bőrünk széppé varázsolására. Az infrasauna előnye a hagyományos finn szaunával szemben, hogy hőmérséklete nem emelkedik 90 fok felé, az izzadás már 40 fok körül megkezdődik, mert az infrasugarak közvetlenül a testet melegítik fel.

A 3%-os salakanyag eltávolítással szemben mint a finn-szaunánál, az arány 20%, zsírfelcsúszás is távozik, ezáltal az infrasauna fogyaszt. A szaunázás ajánlott ideje egyszerre nem több mint 10 perc, és heti 2-3 alkalmas szauna használatával már kiküszöbölhetünk betegségeket, szebbek és egészségesebbek leszünk. Ha Ön szívbeteg, szauna használata előtt konzultáljon orvosával! A hirtelen hőmérséklet-változás nagyon megerőltetheti az arra érzékenyebbek szívet. Érdemes magunkkal vinni egy luffa szivacsot a szaunába, és a szaunában alaposan átdörzsölni magunkat, így megszabadulhatunk minden elhalt hámsejttől, és a méregtelenítés is nagyobb hatásfokon valósul meg.

Mire jó a szauna?

Írta: Administrator

Normál szaunában a távozó verejték 97%-a víz, míg az infrasaunázáskor csak 80%-ban vizet vesztenek a szövetek, a fennmaradó 20% a faggyúmirigyeken át való verejtékezéskor kiválasztódó koleszterin, tejsav, zsírok, nehézfémek, továbbá egyéb, a szervezet egészséges működését gátló, felhalmozódott kémiai mérgegyanagok.

A szaunában, a faggyúmirigyeken keresztül történő ilyen intenzív mértékű méregtelenítés gyakorlatilag csak egy maratoni futáshoz mérhető megerőltető testmozgással mérhető, amire viszont nagyon kevés ember képes fizikailag, és főleg a modern korban kevés embernek van ideje a sportra. Az infrasaunában azonban ezt a méregtelenítést egy 30-40 perces kezelés alatt már el lehet érni, sőt akár 6-800 kilokalóriát is eléget kényelmesen.

Különösen azok kedvelik nagyon az infrasaunát, akik nem szeretnek nagyon melegben sokáig ücsörögni, vagy nem bírják a magas hőmérsékletet, és mégis szeretnének a bőrön keresztül salaktalanítani. Az infrasaunában az elektromos vagy fával történő fűtést infrasugarak helyettesítik, belülről melegítve a testünket. A sugarak mélyen behatolnak a szervezetbe, és belülről-kifelé felmelegítik azt.



Az infravörös hőkabin a láthatatlan fény tartományában infravörös sugarakat bocsát ki. A bőr gyengéden és egyenletesen felmelegszi, a pórusok kitágulnak, a sugarak egyenletesen áthatolnak a vérerekkel gazdagon átszőtt bőrrétegen körülbelül. 4 cm-es mélységig. Ott hőenergiává alakulnak, ami a véráram útján gyorsan eloszlik az egész testben, kellemes melegségérzetet támasztva.

A szaunában az erek kitágulnak, folyamatossá téve a vérkeringést, az anyagcsere felgyorsul, növekszik a szervezet ellenálló képessége. Ne használjon a szaunában fürdőruhát! A fürdőruha "műanyagból", szintetikus anyagokból készül, és ezek nem olyan hővezetéssel rendelkeznek, mint az emberi bőr. A melegben gyorsan felmelegszene, a hidegben, pedig villámgyorsan lehűlnek. Ezen kívül a medence vizétől nedves fürdőruha magába szívja a vegyszereket is, amikkel a fürdővizet tisztítják, ezek a vegyszerek pedig a szaunában a nagy melegben elkezdene párologni, amit belélegzünk, és több mérgegyanag kerül a szervezetünkbe, mint amennyit kiizzadunk!

Mire jó a szauna?

Írta: Administrator

Emiatt a szaunában használt papucs se legyen műanyagból, használjunk mosható frottír wellness papucsot. Sok helyen adnak. A műanyag papucs azért rossz, mert a strandpapucsok nagy része ragasztásos technológiával készül. Ezek a ragasztók nem extrém 90 C fokos környezetre készültek és a ragasztó elkezd megolvadni, majd párologni, amit mi belélegzünk.

Ez olyan mintha a medence vizét innánk és ragasztóval szipuznánk szaunázás helyett! Sajnos sokan ezt nem tudják a szaunát használók közül. Vagy menjünk be a szaunába mindössze törölközőkkel: egyiket a lábunk alá tesszük, másikra ráülünk. A fürdőruhához még annyit, hogy a szaunában a fürdőruha alatt a bőr kipirosodhat, kipattogzódhat, sőt érzékeny bőrűeknél be is gyullad. Az infrasaunában az izzadás mennyisége háromszorosa a hagyományos szaunához képest, sőt, hússzoros-hatvanszoros a méregtelenítés hatékonysága!

Az infrasauna használatakor történő izzadás során háromszor-hétszer nagyobb mennyiségű nem vízjellegű, tehát vegyület, mérgeanyag, salakanyag összetevő található a kiizzadt verejtékben. Fontos dolog a verejtékezés, mert az izzadással helyreáll a bőr pH értéke és fokozódik a lúgokkal történő szembenállás is. Fontos, hogy a szaunában, infrasaunában használjunk 100% pamut anyagokat, pl. törölközőt, lepedőt, vagy speciális „szaunaszoknyát”.

Fontos tudni, hogy egy szauna menet, nem 15 perc! Egy menet áll 15 perc szaunázásból , ez a felhevülési szakasz, és 15 perc pihenésből (ami a lehülési szakasz). A szaunából kijövet nem szabad azonnal a medencébe menni! Először szabad levegőn le kell hűlnie a testünknek, majd a lábakkal kezdve, majd a karok és legvégül a test egészét mosva le kell zuhanyozni.

Szaunába mindig csak száraz testtel szabad bemenni, és magunk alá kel teríteni(még a talpunk alá is) törölközőt, vagy egyéb pamut anyagot. Az infrasauna nagyon biztonságos, mert a keletkező sugárzási hő összetétele azonos a napsugárzás összetételével, azonban annak káros ibolyántúli tartományát nem tartalmazza! Az infrakabinban 40-70 ° C-os hőmérsékleten jóleső, kellemes izzadás történik.

Fontos! Ha csak egy szauna menetet végzünk el, akkor "csak" ingereljük a szervezetünket, ami jó hatással van a pillanatnyi teljesítőképességünkre ugyan, de egymás után több, tizenöt perces infrasauna használat a legcélravezetőbb. Ismerni kell a mértéket és túlzásokba esni sem szabad a szaunázás, infrasauna használat során. 2-4 menet között egyre jobban ellazulunk és egy jóleső fáradságot érzünk majd, ami másnapra fejti ki hatását, mert a szaunázás utáni napon rendkívül kipihentnek fogjuk

érezni magunkat.

Azért nem szabad három –négy menetnél többet szaunázni egyszerre, mert az ellenkező eredményt érünk el, ugyanis rendkívül bágyadtak leszünk, az agyunk eltompul, a koncentrációs képességünk és reakcióidőnk nagyban csökken. A szervezetet a túlzásba vitt efféle edzés, méregtelenítés el tudja fárasztani. Az ilyen mértékű szauna használat tehát nem ajánlott, főleg abban az esetben, ha utána még autót vezetni is kell. Az infrasaunában azonban a biztonságos, nem bágyasztó felfrissülést egy 30-40 perces kezelés alatt el lehet érni, sőt akár 6-800 kilokalóriát is el lehet égetni.

Hogy miért is fontos, miért is jó a szauna, különösen az infrasauna használata?

Hatásai rendkívül szerteágazóak és a szervezet, az egészség terén nagyon hasznosak, fontosak!

- A szauna használata általánosságban alkalmas az egészség megőrzése, betegségmegelőzésre
- Az immunrendszer folyamatos erősítésére a szauna egy természetes, mellékhatások nélküli módszer
- Erős stresszben és rendszertelen életet élők számára a szauna erősen ajánlott.
- A fogyni vágyók számára az alak és testfelépítés javítására a szauna kiváló megoldás.
- Bőrproblémák kezelésére, úgymint pikkelysömör, akne , ekcéma, a szauna használata kiváló, hatékony megoldás hosszú távon is. Már pár alkalom után látható javulások várhatóak.
- Cellulitisz (narancsbőr) megelőzésére, a kialakult narancsbőr megszüntetésére, a bőr megfiatalítására remekül használható az infrasauna.
- Keringési betegségek kezelésére nagyon jó, de ha valaki szívbeteg, orvosával konzultáljon mielőtt szaunázni szeretne!

Mire jó a szauna?

Írta: Administrator

- A szauna, infrasauna alkalmas emésztési és anyagcsere-problémák kezelésére, megelőzésére.
- Mozgásszervi problémákkal küszködőknek a fájdalom csillapítására, gyulladáscsökkentésre az egész szervezetben, sérülések kezelésére, gyorsabb gyógyulás eléréséhez az infrasauna nagyon jól használható.

Ellenjavallata gyakorlatilag megegyezik a szaunáéval, tehát akinek az orvosa szerint nem ajánlott szaunáznia, az infrasaunát se használhat.



Az infrasauna, az infravörös hőkabin kúraszerű vagy rendszeres használata különösen nagy hatásokkal bír, ha tudatosan egészséges táplálkozás mellett szaunázunk. A szaunázás általánosságban biztosítja immunrendszerünk megerősödését, az egészség, a fizikai és szellemi erőnlét fokozását. Elmondható, hogy nemcsak a testünk tisztul meg szaunázás alatt, hanem a lelkünk is felüdül.

A közös használatú szaunában ne hangoskodjunk, mert másokat zavarhat, és a saját felüdülésünk sem lesz teljes. A szaunázás nagyon alkalmas lehet szórakoztató beszélgetésekre, jó barátokkal, családtagokkal együtt szaunázva egy hasznos közös programot valósítunk meg. Az egyszemélyes infrasaunában a csend és a meleg jó hatással van a szervezetünkre, amely ezek hatására boldogsághormonokat termel, és ezáltal megnyugszunk, megkönnyebbülünk, ami egész heti munkánkra jótékony hatással lesz, idegeink jobban bírják majd a gyűrődést.