



САНАТОРИИ-КУРОРТЫ "КРКА"

СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ САУНЫ – КАК УВЕЛИЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

Сауна предназначена для очищения тела, расслабления мышц, освежения духа и ума. Это место, где мы успокаиваемся после напряженного трудового дня, где нас расслабляет и ведет к раздумьям мягкое тепло. Шипение холодной воды, попадающей на горячие камни, а затем горячий воздух, как нежный массаж проникающий в нашу кожу, весь этот волнующий процесс, заканчивающийся освежающим душем и отдыхом, дает нам ощущение возрождения

- Что такое сауна?
- Что необходимо для посещения сауны?
- Как пользоваться сауной?
- Как долго можно находиться в парилке (кабине сауны)?
- Как вести себя в сауне?
- Каковы лечебные свойства сауны?
- Кому не следует посещать сауну, и для кого посещение сауны может быть опасным?
- Сауна и голое тело



•Что такое сауна?

Слово "сауна" – финского происхождения, для многих финнов сауна является священным местом. Когда-то люди верили, что в сауне обитают духи, хоть и добрые, но все-таки духи, которых лучше не сердить неподходящим поведением. Сауна также **символизирует материнское тепло и защиту**, поэтому люди приходили в сауну в трудные жизненные моменты или во время тяжелых испытаний.

В сауне мы **расслабляемся и медитируем**, находим спокойствие и мир в совершенно естественном отношении собственного голого тела и голого раскаленного добела камня.

Финская сауна представляет собой небольшое закрытое натопленное помещение-кабину в доме или квартире, но может быть построена и отдельно, в виде небольшого домика. Температура в финской сауне колеблется приблизительно между 60°C и 110°C, чаще всего достигая около 80°C. Человеческое тело может выдерживать высокую температуру воздуха в сауне благодаря поту, который, выделяясь и испаряясь, охлаждает поверхность кожи. После 10-20 минут парения в сауне биение сердца (пульс) учащается до 120 – 150 ударов в минуту, а температура кожи достигает около 40 °C. В этот момент и начинается потение.

Отличительным свойством парения в сауне является **особая процедура принятия ванны**, во время которой наше тело сначала прогревается в парилке (кабине сауны), а затем постепенно остывает: в специальном помещении для отдыха, а потом под холодным душем. Таким образом, горячий воздух расслабляет напряженные мышцы и вызывает усиленное потоотделение.

Сауна может означать также и **косметический уход**. Во время пребывания в сауне улучшается циркуляция крови, что приводит к лучшему снабжению кожи кровью. В результате усиленного потоотделения **из организма выводятся соли и шлаки**, кроме того, очищаются поры кожи, и легче и быстрее обновляется ее поверхность, особенно если перед началом цикла заходов в сауну отстранить ороговевший или отмерший слой кожи при помощи нежного пилинга.

•Что необходимо для посещения сауны?

Рекомендуется принести с собой два больших полотенца (или простынь и два маленьких полотенца), специальную обувь, предназначенную только для посещения сауны (шлепанцы), и свежее сменное белье. Полотенца и простыни можно взять также и напрокат в центрах саун.

• Как пользоваться сауной?

Основное правило сауны – **наслаждение, расслабление и потение**. При помощи советов, приведенных ниже, вы сможете ощутить максимальный эффект от сауны.



- Посещению сауны отведите достаточно времени, как минимум полтора часа.
- Парьтесь голыми, но не забывайте, что вы находитесь в окружении других людей.
- Разденьтесь и оставьте одежду и украшения в раздевалке, удалите всю косметику.
- Приготовьте свежее белье, в которое переоденетесь после окончания всей процедуры посещения сауны. Возьмите полотенце или простынь, на которой будете сидеть в парилке (кабине сауны).



- Перед заходом в кабину сауны тщательно вымойтесь под душем, чтобы увлажнить кожу и смыть с тела недопустимые в сауне запахи. Используйте специальное средство для пилинга, чтобы устранить отмершие частички кожи.
- Необходимо досуха вытереться полотенцем. Тело перед заходом в парилку (кабину сауны) должно быть совершенно сухим, чтобы ускорить начало потения.



- Непосредственно перед заходом в парилку (кабину сауны) обмойте ноги теплой водой.



- Войдя в кабину сауны и выбрав место, где вы будете сидеть или лежать, постелите на него полотенце или простынь. Следует покрыть полотенцем или простыней всю поверхность, которой вы будете касаться телом, в том числе руками, ногами и головой. В парилке турецкой бани то место, где вы будете сидеть, можно сполоснуть водой или постелить на него полотенце. В течение всего времени пребывания в парилке (кабине сауны) периодически вытирайте пот с лица и тела.
- Рекомендуем вам в начале цикла заходить в кабину сауны или парилку с более низкой температурой (около 50-60°C, например в санариум, римскую баню или баню с травами). Если вы решили сначала зайти в кабину финской сауны, то выберите полку внизу, так как температура там ниже, чем наверху. В финской сауне воздух сухой. Если возникнет необходимость повысить влажность, это сделает сотрудник сауны, подлив на горячие камни немного воды.
- Находясь в сауне, как можно больше отдыхайте. Дыхание должно оставаться нормальным.
- При первом заходе в кабину сауны оставайтесь там не более 10-12 минут. Песочные часы на стене кабины сауны помогут вам сориентироваться во времени. Если вы редко ходите в сауну, не выбирайте место на верхней полке. Самым подходящим местом является средняя полка. Если же вы часто посещаете сауну, то можете выбирать высоту по собственным ощущениям.
- Когда ваше тело достаточно прогреется, выходите из кабины сауны и начинайте постепенно остывать: это можно сделать под душем или отдыхая на удобном лежаке (в положении сидя или полулежа) в помещении для отдыха и расслабления или на воздухе. Следует обратить особое внимание на то, чтобы голова охлаждалась очень медленно.
- Во время второго парения воздух парилки (кабины сауны) должен быть более влажным, чем во время первого. При высокой температуре кожа становится более мягкой, а циркуляция крови ускоряется. После парения снова остыньте.
- Цикл "прогревание – остывание" можно повторять столько раз, сколько пожелаете. Большинство парильщиков выбирает два раунда. Во время последнего цикла заходите в парилку (кабину сауны) с более низкой температурой.
- В каждой кабине сауны есть кнопка SOS. Если вы плохо себя почувствовали или причинили себе какой-либо вред, сразу же вызовите сотрудника сауны.



- В конце процедуры посещения сауны примите душ, после чего можно насладиться расслаблением в массажной ванне. Затем следует хорошенько вытереться и обсохнуть, а после этого отдохнуть. Советуем вам отдыхать не менее 10-15 минут в положении лежа или полудежа.
- Выпейте какой-нибудь освежающий напиток. В промежутках между посещениями парилки (кабины сауны) рекомендуется пить воду. Ешьте фрукты, так как это способствует нормализации уровня кальция в организме. Недостаток магния можно восполнить позднее, употребляя в пищу зеленые листовые овощи. Если захотите, съешьте также что-нибудь соленое.



- Переодеться в свежее сменное белье можно только после того, как вы хорошо остынете и перестанете потеть. Поплавайте немного в бассейне, расслабьтесь в массажной ванне, сходите на массаж или в косметический кабинет. После процесса посещения сауны кожа в идеальном состоянии для расслабляющего и омолаживающего ухода, а также для выведения из нее вредных веществ. Старайтесь следить за тем, чтобы не переохладиться, так как тело после сауны очень чувствительно.
- Покидая парилку (кабину сауны) и раздевалку, проследите, пожалуйста, за тем, чтобы там оставался порядок.

• Как долго можно находиться в парилке (кабине сауны)?

Нет особых инструкций или правил о том, сколько времени следует находиться в парилке, или сколько раз нужно прогреваться и остывать. Время парения зависит как от температуры и влажности, так и от индивидуальной переносимости. Старайтесь всегда прислушиваться к своему организму и оставайтесь в сауне столько времени, сколько именно вам необходимо для лучшего самочувствия. Если вы впервые в сауне, оставайтесь в парилке (кабине сауны) до тех пор, пока хорошо себя чувствуете, даже если находитесь там всего лишь несколько минут.

• Как вести себя в сауне?



Важнейшим условием для хорошего самочувствия в сауне является **покой**. Пение, громкие разговоры со знакомыми или радио недопустимы в помещении, предназначенном для остывания. Но это не значит, что в сауне нельзя общаться. Приятнее всего находиться в сауне с членами семьи и в узком кругу друзей или знакомых. В саунах, куда приходит большое количество людей, на первом месте всегда внимание и уважение к окружающим.



Соблюдайте писанные и неписанные правила той сауны, в которую вы пришли. Основную информацию обычно можно получить во время первого похода в сауну или от ее более частых посетителей. С вопросами, относящимися к процедуре парения, вы всегда можете обратиться к обслуживающему персоналу в приемной. Обращайте внимание на знаки и обозначения, которые висят в сауне. Перед входом в парилку (кабину сауны) не забудьте прочитать правила пользования сауной.



В сауну входите быстро! Сразу же закрывайте за собой дверь, чтобы избежать попадания холодного воздуха, и садитесь на свободное место. Если печь работает хорошо, то температура не упадет, а вот посетителю сауны, находящемуся на нижней полке или у дверей, будет не очень приятно. Конечно, очень важной характеристикой хорошей сауны является правильная и достаточная вентиляция. За регулярным проветриванием и уборкой парилки (кабины сауны) следит специальный сотрудник, который во время уборки может попросить вас на несколько минут покинуть это помещение.



Всегда и под все части тела, в том числе под спину и ступни, подстилайте полотенце или простынь, чтобы в них впитывался ваш пот. Если есть место, вытяните ноги или лягте на спину. Делать это можно, разумеется, только в случае, если места хватает всем. Время от времени можете пересаживаться с нижней полки на верхнюю и обратно. Как только возникнут неприятные ощущения, связанные с более высокой или низкой температурой, сразу же пересядьте на то место, где, как вам кажется, вы будете чувствовать себя лучше.



Горячий воздух перемещается вверх, поэтому под потолком температура всегда выше. Больше всего горячий воздух чувствуется головой, меньше всего – ногами. Ощущения при таком распределении не очень приятные, поэтому рекомендуется (особенно новичкам), лежать на спине с приподнятыми ногами, которые можно прислонить к верхней полке, если в парилке (кабине сауны) достаточно места.



Относитесь с уважением к другим посетителям сауны! Особое внимание на это правило следует обратить тем, кто относит себя к ”завсегдатаям” сауны или бани и решает самостоятельно добавлять воду в печку. Постоянная подача воды на раскаленные камни не приводит к существенному повышению температуры, а лишь увеличивает относительную влажность, при этом меняется качество сауны. Позвольте сотруднику сауны самому выполнять свою работу – добавлять воду в печку. В крайнем случае можете самостоятельно поливать камни водой, если все присутствующие согласны с добавлением пара.



После выхода из кабины сауны в первую очередь начинайте остывание в ”воздушной ванне”. Никогда не следует спешить под душ. Примите душ перед тем, как пойти в массажную ванну, поплавать в бассейне или перед следующим заходом в парилку (кабину сауны).



Особое внимание уделите отдыху в промежутках между посещением кабины сауны или парилки, особенно находясь в помещении для отдыха и расслабления, где многие из-за усталости отдыхают лежа. В этом помещении не следует громко разговаривать и слушать музыку без наушников. Сидеть или лежать в помещениях, предназначенных для отдыха, лучше накрывшись полотенцем или простыней. Во внешних помещениях можно ходить в халате или прикрывшись полотенцем/простыней.

• Лечебные свойства сауны

Сауна предназначена для расслабления и улучшения самочувствия. Кроме того, сауна имеет также целый ряд лечебных свойств.

Благодаря ускоренному биению сердца улучшается циркуляция крови, лучше снабжается кровью и розовеет кожа, ускоряется работа почек, и в результате этого из организма выводятся соли и шлаки.

Сауна – это самое лучшее очищение нашей кожи. Горячий воздух расширяет поры, а вместе с потом с тела устраняется отмершая кожа, пыль, грязь, остатки косметики и чрезмерный жир. Это помогает лучшему обновлению поверхности кожи. Посещение сауны – идеальный косметический уход, помогающий в лечении кожных заболеваний и останавливающий образование целлюлита.



Посещение сауны оказывает благоприятный эффект на психическое и физическое состояние. Уменьшаются боли и напряжение в мышцах и суставах, ведь в сауне расслабляются все группы мышц и снимается мышечное напряжение. Поэтому для многих посещение сауны – это гарантия лучшего ночного сна.

Так как сауна с ароматерапией оказывает благотворный эффект на дыхательные пути и кожу, ее посещение особенно рекомендуется при первых признаках простуды или гриппа, ведь при посещении сауны повышается сопротивляемость организма, а также уменьшается размножение вирусов.

• Кому не следует посещать сауну и для кого посещение сауны может быть опасным?

Сауна предназначена для здоровых людей. Пользоваться сауной следует под собственную ответственность. Не рекомендуется посещать сауну или баню больным людям, а также людям с повышенной чувствительностью к влажности (горячему влажному воздуху). Не следует идти в сауну больным гриппом, людям с декомпрессией сердца, туберкулезным больным, эпилептикам, больным раком, людям с воспалениями кожи, острыми воспалениями, заразными или другими болезнями, сопровождающимися высокой температурой. Ни в коем случае нельзя находиться в сауне в состоянии алкогольного опьянения. Беременным женщинам и детям можно находиться в сауне, но недолго и только в парилках (кабинах сауны) с более низкими температурами.

Сауна не представляет никакой опасности, если соблюдать основные правила ее посещения, придерживаться рекомендаций и не начинать соревнований типа "Кто дольше выдержит высокую температуру?". Если у вас имеются основания для беспокойства при посещении сауны или проблемы со здоровьем, то перед походом в сауну следует обязательно посоветоваться со своим лечащим врачом.

• Сауна и голое тело

Финны всегда находятся в сауне голыми и не видят в этом ничего сексуального. Никому из членов семьи голое тело в сауне не кажется некрасивым. Наоборот, дети воспринимают голое человеческое тело, как нечто естественное, и могут спокойно говорить с родителями обо всем, что их интересует. Для финнов сауна – это своего рода священное место. Людей с детства учат тому, как нужно вести себя в сауне, поэтому там никто не нарушает правил поведения. Голое тело в сауне уже с давних времен считается совершенно естественным явлением и никогда не связывается с половыми отношениями.