

SZAUNA KISOKOS



SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

A következő sorokban összeszedtük azokat a fontos információkat, melyek a szaunázásról, a szauna használatáról kezdőknek és haladóknak egyaránt tudni érdemes.

Feltételezzük, hogy aki ezt olvassa, az ismeri, próbálta már, vagy jobb esetben rendszeresen használj és élvezi a szauna nyújtotta örömeit vagy akár rendszeresen is jár különböző wellness programokra. **Manapság az egészséges életmód virágkorát éli**, egyik, szinte alapvető eleme lehet ennek az életmódnak a szauna.

Mi is az a szauna?

Ha meghalljuk, ezt a szót mindenkinek egy faház képe ugrik be, amiben nagyon meleg van és izzadnak benne az emberek. Ez igaz is, viszont ami e szó mögött rejlik, az ennél sokkal több!

A szaunázás több ezer éves múltra tekint vissza. Használták és élvezték az ókori rómaiak, a törökök, sőt még az azték indiánok is. Manapság a szaunázást a finnekkel azonosítjuk, ami nem csoda, hisz **szinte minden finn háztartásban megtalálható, és a mindennapi életük része**. Finnországban járva számos tó és folyó partján láthatjuk a kis fürdőházakat, melyekről a helybéli lakosok meglepő dolgokat állítanak. Használják fürdőszobának, mosókonyhának, sőt nem is olyan rég még szülőszobának is!

Nekünk testi-lelki pihenést, kikapcsolódást, gyógyulást, a teljesítőképességünk növekedését jelentheti.

Szaunázás alapvető szabályai

Segítséget nyújtunk azok számára akik csak most kezdik, vagy még nem mélyültek el a szaunázás és wellness világában. Megnézzük, mire figyeljünk oda, hogy tényleg felhőtlenül pihenhessük ki magunkat, hogyan állítsuk egészségünk szolgálatába ezt az ősi módszert, megnézzük mik az illemszabályok és szokások ma a szaunákban és a pihenő idők alatt.

Lázasan, fertőző betegségben szenvedők kerüljék a szaunázást! Betegségek kezelésénél vagy kiegészítő terápiához használva mindenképpen előzze meg egy orvosi konzultáció.

Milyen élettani hatása van?

Kedvező hatással van a bőrre, a szív-és érrendszerünkre, a vízháztartásra, fokozódik a méregtelenítés és a szervezet fertőzésekkel szembeni védekezőképessége is megnő.

1. **Méregtelenítés:** Az izzadás segíti a sejtekben felhalmozódott salakanyagok távozását. A szervezetből távoznak a vérbe került lebontott, számunkra felesleges méreganyagok nem csak a verejtékkel, hanem a veséken keresztül is gyorsul az anyagcsere. Fokozódik a só kiválasztás, ami a magas vérnyomásra nagyon jó hatással tud lenni.
2. **Erősíti az immunrendszert.**
3. **Serkenti az anyagcserét, elősegítheti a fogyást.** Fogyni csak szaunázástól nem fogunk. Pszichésen fogyhatunk, hiszen szaunázás után a mérlegre állva, akár 1-1,5 kg-os súlycsökkenést is megfigyelhetünk, de ne felejtsük el, ez a fajta súlyvesztés kizárólag vízvesztésből ered. A szauna önmagában csodát tenni nem képes, a fogyást is csak úgy támogathatja, ha rendszeres testmozgás mellett gyakoroljuk. Szaunázás után nem viszünk be nagy mennyiségű táplálékot. Érdeemes többször kis mennyiségű 100%-os gyümölcslevet vagy, főleg ásványvizet fogyasztani.
4. Lazítja az izmokat, ízületeket, ezáltal **csökkenti a reumás panaszokat.**
5. **Élénkíti a vérkeringést,** jó hatással van a szív-érrendszeri panaszokra.
6. Bőrünk rugalmassá, puhává, bársonyossá válik.
7. Szaunázás közben a bőr hőmérséklete kb. 10°C fokkal nő. Az ilyen erős felmelegedésre **a bőrsejtek anyagcsereje fokozódik.** Az izzadással, mely teljesen átnedvesíti a bőrt, eltávoznak a leváló elszarusodott hámsejtek, a porszemcsék, a bőrzsír és a baktériumok. A váltott meleg-hideg hőhatások a bőr véreinek az összehúzódását-és tágulását idézi elő, amely a bőr megtisztulását és megújulását eredményezi.
8. **Edződik a keringési rendszer** a váltó fürdő által többször kiváltott hideg-meleg inger miatt az érfalak többször összehúzódnak és kitágulnak.
9. Élénkül az agyalapi mirigy és a mellékvesekének működése.
10. **Általános közérzet javul,** vegetatív idegrendszer jobb állapotba kerül.
11. A bőr, a nyálkahártya és a légutak vérellátásának javulása. A légutak vérellátásának növekedése **elősegíti a légúti panaszok enyhülését,** a nyálkahártya megtisztulását.
12. Szívkoszorúerek keringésének edzése.
13. Bőrápolás (jobb, mint a testápolók).
14. Nagyon jó **stressz oldó!**

Mielőtt elmegyünk:

1. **Készüljünk fel lelkileg a megtisztulásra**, majd készítsük fel testünket is erre a néha megterhelő folyamatra. Mikor szaunázni indulunk, kerüljük a smink és az illatszerek használatát. Hagyjunk otthon mindent, ami nem természetes, hisz itt úgysem lesz szükség rájuk. **Az ékszerek használatát is érdemes kerülni**. Ezek különösen veszélyesek lehetnek, hiszen átforrósodva égethetik bőrünket és akár égési sérüléseket is okozhatnak. Kezeken viselt gyűrűvel vigyázzon mindenki, hiszen a melegtől az ujjak megvastagodhatnak, és a gyűrűk elszoríthatják az ujjak keringését.
2. **Ne kezdjünk neki jóllakottan vagy éhgyomorral**. Figyeljünk arra hogy lehetőség szerint, étkezés után 1,5 -2 órával ideális a szaunázás. Tele gyomor esetén a szervezetünk elég nagy energiákat mozgósít az emésztés felé és a szauna is igénybe veszi. Ne kényszerítsük arra, hogy energiákat kelljen megosztani és rossz közérzetünk legyen. **Éhgyomor esetén a vércukorszint leesése nagyon veszélyes lehet**, mert még az egészséges emberek is rosszul lehetnek ezen okból, illetve kollapszus léphet fel, ami ájulással járó vérkeringési zavar.
3. Megerőltetés vagy aktív testmozgás után, esetleg fokozott izgalmi állapot elmúltával kb. **15-30 perc nyugalmi állapot szükséges a szaunázás megkezdése előtt**.
4. **Ittasan, vagy másnaposan nem a szaunában kell gyógyulni**, erre nem alkalmas. Tapasztalataink szerint a másnaposság elmúltával segíti a gyorsabb regenerálódást, hamarabb felfrissül a meggyötört test és kibocsájtja magából a bekerült mérgező anyagok egy részét.
5. Mindenképpen érkezésünk után tájékozódjunk a szauna házirendjéről és tartsuk be, ezzel is odafigyelve másokra.

Lepedőben vagy fürdőruhában?

Magyarországon egyre elterjedtebb és elfogadottabb, hogy szaunázás közben nem viselünk fürdőruhát. Ha ilyen helyre megyünk szaunázni mi is hagyjuk az öltözőben fürdőruhánkat, mindenképpen törekedjünk arra, hogy minél kevesebb részünket fedje ruha. Tudni kell, hogy a fürdőruha alatt a bőr nem csak izzad, hanem pállik is egyszerre és bizonyos bőrtípusú embereknél ez a folyamat akár ekcémát is okozhat.

Fontos, hogy bőrünkről minél nagyobb felületéről, minél könnyben tudjon elpárologni az izzadság. Mielőtt levetkőznénk, keressük meg a szauna személyzetét és kérjük tőlük szauna lepedőt. Ha ragaszkodunk saját törölközőnkhez, akkor kedvünkre használhatjuk azt is, viszont **figyeljünk rá, hogy elég nagy legyen, amikor leülünk a padra**, minden részünk alá jusson elég belőle, ahol érintkezünk a szauna paddal. A talpunkról se felejtkezzünk el.

Anyagát tekintve fontos, hogy minél kevesebb műszálat tartalmazzon. De természetesen nem kell meztelenül sétálgatnunk a szauna világ területén.

Fürdőruhás szaunában is nagyon fontos, hogy csak a saját törölközőnkre ülünk és minden esetben szintén úgy, hogy közvetlenül ne érintkezzünk a paddal. A műanyag fürdőruhák nem arra lettek kitalálva, hogy tartósan 90-100 fokon olvasszuk őket, ettől tönkre is mehetnek, gyakori szauna használat alatt elvesztik rugalmasságukat. **Igyekezzünk olyan fürdőruhát találni, ami jól tűri a forróságot** és minél kisebb részen fedi a testet, zárja el az izzadság párolgásának útját.

Speciális helyeken **lehet kapni férfiak és nők számára kifejlesztett** szauna ruhákat. Ezekben a szaunázás kényelmes és mégis ott takar, ahol arra szükség van. Ha a szaunázás fürdőzéssel van egybekötve, akkor a fürdőruhából kipárolgó medence víz közvetlenül belélegezve (inhalálva) nem az egészséget szolgálja, sőt kifejezetten káros, így törekedjünk minél szárazabb, lehetőség szerint száraz fürdőruhában menni, ha már fürdőruhában tesszük. Egészségesebb, ha szaunázás után megyünk úszni, és nem pedig fordítva.

Mielőtt bemegyünk:

1. Minden **szauna menet előtt, le kell zuhanyozni** alaposan meg kell mosakodjunk, hogy bőrünk minél tisztább legyen a lehető legkevesebb vegyszer maradjon rajta. Zuhanyozás után, törölközzünk teljesen szárazra, mert a szaunában a nedves bőr nehezebben kezd el izzadni.
2. Miután testileg és lelkileg készen állunk arra, hogy elfoglaljuk helyünket a szaunában, gondoljuk végig, hogy lehetőség szerint hova szeretnénk ülni. **A magasabb helyeken intenzívebb a szauna hatása**, többször éri testünket nagyobb forráság, míg alul valamivel kevésbé tűnik melegnek, 1-1 szint között akár 20-30°C különbség is lehet. A hatás szempontjából teljesen mindegy, hogy lent vagy fent találunk magunknak helyet, mivel a szervezet 50-60°C felett már gőzerővel dolgozik a hűtésen és megindul az izzadás folyamata ez egész testfelületen.
3. Mielőtt a szaunába lépnénk, **nézzük meg az ajtót vagy az ajtó környékét nem jelöltek e rajta éppen futó szauna programot**. Amennyiben jelezve van rajta, akár mennyire is kíváncsiak vagyunk, ne lépjünk be a szaunába, ne zavarjuk meg a szauna mester munkáját és a bent ülők pihenését. Ha részt szeretnénk venni mi is ráöntésen, kérdezzük meg a személyzetet a következő program kezdetéről.

Ha nincs program nyugodtan, de **a lehető leggyorsabban lépjünk be a szaunába**, úgy, hogy az ajtó minél rövidebb ideig legyen nyitva, feleslegesen ne nyitogassunk. Ha már az ajtón keresztül látszik, hogy sokan vannak bent, akkor várjunk egy kicsit, míg fel nem szabadul hely részünkre.

Papucsunkat mindenképpen hagyjuk, az ajtó előtt, ne vigyük be. A mai papucsok jelentős része különböző ragasztókkal van összerakva és hőre lágyuló műanyagból készül, ezért sem érdemes bevinni a forró levegős kabinba. **A szauna melegében mérgező gázok szabadulhatnak fel belőle**, és ez már nem mondható egészségesnek sem saját magunk sem szaunázó társainak számára.

Amikor belépünk, ha már tartózkodnak bent, akkor illik köszönni, csendben, de érthetően üdvözölni velünk szaunázókat. **Terítsük le a szauna lepedőnket, arra a helyre ahova ülni szeretnénk úgy, hogy teljesen beborítsa a padot** és amennyiben a felső padon foglalunk helyet akkor jusson belőle a lábunk alá is, hiszen itt máskor ülnek és ki szeretne más jó esetben „csak” izzadságában ülni. Majd foglaljunk helyet. Ne furakodjunk, maradjunk minél észrevétlenebbek és foglaljuk el minél hamarabb azt a helyet, ahol végig fogjuk ülni azt az időt amit kényelmesen elviselünk.

Ha már bent vagyunk:

1. Ne bámészkodjunk, ne feszélyezzük magunkat és ne viselkedjünk kihívóan. **Élvezzük a test és lélek szabadságát, viselkedjünk természetesen**, akármilyen alkatúak és korúak is vagyunk. Ha valaki figyel magára a felszabadult érzésre, meg fogja érteni miről szól ez.
2. Szaunázás közben **minél kevesebbet fészkelődjünk vagy üljünk át másik helyre**, főként ne tornázzunk. A mozgás ezen a hőmérsékleten megterheli a légzést és keringést a szükségesnél jobban.
3. A szaunázás sokszor gyakorlást igényel általában 6-8 szaunázás alatt sikerül megismerni magunkat, kideríteni, hogy hol, melyik magasságban és mennyi időn keresztül bírjuk és érezzük kellemesnek. **Vegetatív idegrendszerünk állapotától is függ, hogy mikor mennyi ideig tudunk bent maradni** és a forróságot elviselni. Ez az időtartam mindenkinél folyamatosan változik több szaunázással növelhető és a szervezet is szoktatható hozzá. Viszont **tartsuk be a szauna menetenkénti 8-12 percet de a legfontosabb, hogy ne maradjuk egy alkalommal sem tovább 15 percnél.**
4. Ha ki kell mennünk, vagy elég volt a melegedésből akkor se foglaljuk magunk vagy más számára a helyet még a második szauna menethez sem. Törölközőnket vigyük ki, hagyjunk leülni másokat is. **A szaunában mindenki ott ül vagy fekszik, ahol éppen helyet talál**, erre nem kell engedélyt kérni senkitől sem, de vigyázzunk, hogy mindenki kényelmesen elférjen, szükség estén egy kicsit húzzuk össze magunkat.
5. Ha szeretnénk párásítani vagy illóolajos vizet ráönteni a szauna kövekre, akkor előtte kérdezzük meg a szauna mester illetve a szaunában mindenkit, hogy nem zavarja e. Ha valaki nem szeretné, tartsuk tiszteletben a kérést és várjuk meg míg távozik. **Ha valaki vizet locsol a kályhára, akkor illik legalább 3-4 percig nem kimenni, hagyni, hogy a forró gőzből mindenki kivehesse a részét.** Természetesen, ha rosszul leszünk, akkor semmi ne tartson vissza minket.
6. Ha szauna programon veszünk részt, érkezzünk időben, felkészülten, mosdó és zuhanyhasználat után szárazra törölközve. **A program alatt a szauna mester utasításait tartsuk be**, kövessük pontról pontra. Általában a szükséges kellékeket nem kell nekünk vinni, mivel azt ő fogja szétosztani, a megfelelő időpontban. Elsődlegesen ő vigyáz a tisztaságra, érkezésünkre lefedi a padokat tiszta lepelletel. Ilyenkor a saját szauna lepedőnket kint hagyhatjuk, lépjünk a szaunába és foglaljuk el helyünket. **Ha kiosztott segédanyagok (méz, só) bedörzsöléséhez segítségre van szükség akkor**

ismerősök vagy párok nyugodtan fordulhatnak egymáshoz, óvatosan bekenve átmasszírozva egymást, így még kellemesebbé válik a program ezen része, ismeretlenül elég kockázatos másokat megkérni erre. Óvatosan használjuk ezeket az anyagokat ne többet, mint amennyit a szauna mester javasol és felvitel közben mi is vigyázzunk a tisztaságra, lehetőleg ne kenjünk vele mindent össze. Kimenni a szauna program alatt nem ildomos, szükség esetén hagyjuk el közben a szaunát. A szauna program végén, ha úgy kívánjuk tapssal vagy a pad ütögetésével tetszésünket fejezhetjük ki.

7. Ne mászkáljunk a szaunából ki és be. **Lehetőség szerint akkor menjünk ki, amikor éppen jön be vagy megy ki valaki.** Az ajtó nyitogatásával a bent ülőket zavarjuk és sok esetben feleslegesen szellőztetünk.
8. **Ne használjunk a szaunában dörzskéfét**, egyrészt másokat zavarhatunk vele, másrészt megterheli a szervezetet és keringést az izzadság ledörzsölése. Nem marad lehetőség a párolgással való hőelvonásra és a bőrfelület hűtésére.
9. Szauna olajokkal az élmény fokozható, használata esetén vigyázzunk, hogy kimondottan erre a célra gyártott anyagot vigyünk be magunkkal, mert nem minden illatanyag alkalmas és használható szaunázás közben, **pontosan tartsuk be az adagolási utasításokat.** Figyeljünk mások és saját egészségünkre.
10. Figyeljünk a szaunában egymásra, **ha valaki nem tartaná be a szabályokat óvatosan figyelmeztessük**, segítsünk neki megismerni, megtanulni élvezni a szauna adta örömeit, de ne oktassuk ki.
11. Lehetőség szerint ne beszélgessünk hangosan a szaunában, hagyjuk, hogy a velünk szaunázók pihenhessenek, relaxáljanak, ne zavarjuk őket. **Beszélgetve a szaunázás sokkal fárasztóbb a szervezet számára** és még a méregtelenítés befejezése előtt elfáradhatunk. Élvezzük a csendet és hagyjuk, hogy más is ezt tegye.
12. **Soha ne együnk és ne igyunk a szaunában, legfőképpen alkoholt ne.** A felgyorsult anyagcsere miatt az alkohol sokkal hamarabb fejt ki hatását. A normál folyadék pótlást is hagyjuk a szaunázás legvégére szervezetünk működésének szempontjából nem mindegy honnan von el vizet. Ha ez a folyadékpótlás lehetővé válik a bélrendszerből, akkor elmarad a salaktalanítás. **Folyadék hiányában a melegítés hatására vér átmenetileg besűrűsödik, majd lehűlés után újra felhígul a szövetekben tárolt víz által.** Ez a folyamat teljesen veszélytelen, serkenti sejteink működését. Szaunázás után viszont pótoljuk az elvesztett folyadékmennyiséget 100%-os gyümölcslével vagy tiszta ásványvízzel.

13. Figyeljünk egymásra, **ha észrevesszük, hogy valaki rosszul lett azonnal segítsünk neki**, kísérik ki és hívjuk segítséget.
14. Ha a szaunában volt módunk lefeküdni és úgy pihenni, akkor mielőtt kimennénk, mindenképpen **szép lassan ülünk fel, hagyjuk, hogy a keringés helyre álljon**, és csak utána induljunk el, így elkerülve a szédülést és az ájulás veszélyét.

Miután kijöttünk:

1. Szaunázás után mindenképpen **tartsunk pihenőt egy-egy szaunázási fázis között**, ami legalább addig tart, mint amennyi időt a szaunában töltöttünk, várjuk meg hogy testünk lehűljön, hogy utána újra kezdhessünk mindent előről. Nagyon fontos, hogy testünk tudjon regenerálódni, hiszen minden szervünk felgyorsul és a szervezett egy mesterséges lázas állapotban megy keresztül.
2. Közvetlenül a **hő fürdőzés után a meleg/forró vizet kerüljük**, továbbá a közvetlen bőrpakolásokat, ezek megterhelik a légzést, rontják a keringést.
3. Merülő medence használata előtt tusolás kötelező, tusolás nélkül nemcsak a higiénia van rossz hatással. Méreganyagokkal szennyezi a medence vizét, továbbá **a hirtelen megmártózás magában hordozza az összeomlás veszélyét is**. Gondoljunk csak bele, szeretnénk egymás izzadságában mártózni?
4. Arra figyeljünk, hogy ha hideg vízzel zuhanyozunk, akkor **a szívtől legtávolabbi pont hűtésével kezdjük**, majd fokozatosan haladjunk a szív irányába.
5. **Ne kezdjünk sportolni, gimnasztikázni közvetlenül a szaunázás után**. A keringési rendszerünk helyreállításában különösen veszélyes. A mozgás merüljön ki kevés sétában, hűtve a légzőszerveinket a friss levegőn.
6. Egy nap a szaunázási ciklusok egészséges mértéke **maximum napi 3-4 szauna menet a közte lévő pihenőkkel**.
7. Szaunázás után nem szükséges szappanos fürdőt vennünk, hiszen bőrünk teljesen megtisztult ledobtuk az elhalt hámsejteket, kitisztultak a bőr pórusai. **Egy tiszta vizes langyos fürdő teljesen megteszi**, ne szennyezzük azonnal újra vegyszerekkel és illatozó kölnikkel, ezzel ismét nehezítve bőrünk légzését. Heti három-négy szaunázási ciklusnál többet ne erőltessünk magunkra. Ha már rendszeresen minden héten szaunázunk, akkor már elég sokat tettünk egészségünk érdekében. Könnyebben vészeljük át a nyálkásnáthás időszakokat.

Kezdő szaunázók sokszor csak egy szauna menetet csinálnak meg, míg a gyakorlottabb szaunázók akár négyszer is fordulnak. **Ennél többször hiába is ismételnénk, már további gyakorlati haszna nem lenne**, csak még jobban kimerítené a szervezetet. Különösen fontos, hogy mikor befejeztük a szaunázást hazaindulás előtt várjuk meg, míg teljesen visszahűl testfelületünk és meg nem szűnik az izzadás. Ha ezt nem tartjuk be, akkor akár egy kiadós megfázással térhetünk haza.

Egyes betegségek esetében előfordulhat, hogy nem tudunk izzadni. Az olyan veleszületett hibák, amik az izzadságmirigyek hiányával járnak nagyon ritkán fordulnak elő. **A leggyakrabban előforduló ok az izzadás elmaradására a túlzott nikotinszennyezés.** Folyamatos szaunázással megtaníthatjuk a testünket az izzadásra és kimutathatóan folyamatosan nőni fog a kiválasztott veríték mennyisége. Kezdként meleg lábfürdő segíthet a gyorsabb izzadás elérésében

Minden szaunának megvan a feladata, **figyeljünk oda rá, hogy egészségi állapotunknak megfelelő szaunát használjunk a megfelelő ideig.** Ha valamiben nem vagyunk biztosak, kérdezzünk a szauna mestertől.

Kellemes szaunázást kívánunk!

<https://szaunaclub.hu/kultura/szaunaetikett>

