

# SZAUNAVILÁG

Ha wellness utazás vagy wellness nap mellett dönt, feltétlenül próbálja ki az egyre változatosabb szaunákat! A szauna nemcsak segíti megőrizni egészségét, hanem relaxál is. Az egészségért tenni is kell!

## Szaunafajták:

- Aromaszauna: A 50°C-os hőmérséklet mellett különböző illatok segítik az ellazulást és a méregtelenítést.
- Bioszauna: A 40-50°C-os hőmérséklet kellemes klímát teremt, amely nem megterhelő a test számára és gyakran különböző éterikus esszenciákkal vegyítik. A különböző színjátékok lazítóan vagy élénkítően hatnak.
- **Finn szauna: Magas hőmérsékletű szauna (80-100°C) kb. 10%-os páratartalommal. A szaunát követő szabadban történő lehűlés, hideg vizes medencében történő megmártózás és hideg öntetek által felélénkül a vérkeringés és erősödik az immunrendszer.**
- Frigidárium: Hideg levegőjű helyiség, mely a forró szauna utáni lehűlést segíti. Kapcsolódhat hozzá hideg zuhany vagy hideg vízbe való merülés. Ilyenkor megszűnik az izzadás, bőr pórusai záródnak, felfrissül a szervezet. A hagyományos fürdőkulturából ered, és ma újra reneszánszát éli.
- Gőzfürdő: A finn szaunától leginkább a magas páratartalomban és ezért alacsonyabb hőmérsékletben (40-50°C) tér el. Már a rómaiak, törökök (Hamam), arabok (rasul) is ismerték és népszerűek voltak. A római fürdőkulturában hűvösebb és melegebb helyiségek váltották egymást: caldarium, danárium, tepidarium, laconium, frigidarium.
- A hamam tulajdonképpen nemcsak gőzfürdőt jelentett, hanem egy szertartássorozatot, melynek során a test felhevült, majd következett a ledörzsölés és szappanos masszázis és végül a pihenő. A muszlim országokban a férfiak és nők egymástól elkülönítve használták és használják. Hamam ma Magyarországon is többfelé elérhető. Rasul, araboknál népszerű iszapfürdő, iszappal kenik be az egész testet és gőzfürdőbe pedig gyógynövényes gőzt engednek.
- Hang-, fényterápiás szaunák: Különböző hangokkal/ zenéssel elősegíthető a relaxáció. Viszont minden színnek van a gyógyító ereje. A fény gyógyító ereje abban rejlik, hogy általa a szervezet képes saját öngyógyító erőt aktivizálni. Minden színnek megvan a maga biológiai hatása, a különböző színek más és más hatást gyakorolnak szervezetünkre, hangulatunkra.
- **Infraszauna: Javallott annak, akinek túl forró a finn szauna és túl gőzös a gőzfürdő. Jóval alacsonyabban működik, ezért nem terheli meg a szervezetet. Az infrasaunában lévő fűtőpanelek infrasugarat állítanak elő, így nem a levegőt melegítik fel, hanem közvetlenül behatolnak a bőr alá, majd átadják energiájukat a szöveteknek. Ennek a működési elvnek köszönhető, hogy jóval alacsonyabb (45-60 fok) hőmérsékleten is alaposan megizzasztják a használóját.**
- Kaldárium: A kaldárium a klasszikus római fürdőkben használt berendezések egyike, amely forró vizes fürdőhelyiséget, esetleg izzasztókamrát jelent. Az általában csempével vagy márvánnyal kirakott kaldáriumban való tartózkodás átlagosan 30 - 40 percig tart, és az alacsony hőmérsékletnek (40-50°C) továbbá a levegő páratartalmának (70-100%) köszönhetően kevésbé megerőltető a szervezet számára, mint a szauna. Részleges fürdőterápia esetén a vízgőzt célzottan irányítják bizonyos testrészekre.

- **Laconium:** Száraz, fűtött kerámiahelyiség, viszont alacsony páratartalmú (51-20%) és alacsonyabb hőmérsékletű, mint a finn szauna. Gyakran fény-, hang és aroma effektusok egészíthetik ki.
- **Tepidárium:** A hideg és a forró fürdők közötti regeneráló helyiségnek számít, a hőmérséklete 28-37°C közötti. Kerámiahelyiség, nemcsak körpadok, hanem átmelegített fekvő kőágyak is megtalálhatóak. Hangulatát váltakozó fényekkel szokták fokozni vagy gyógyító illatok befűvése segítheti az ellazulást. A tepidáriumot azok a betegek is használhatják, akiknek a szaunázást nem javasolják. A benttartózkodás ideje nincs behatárolva, de minimum fél órát érdemes melegedni.  
A római időkben előkészületi helyiségnek számított, „tabuli” kővel rakták ki a tepidárium falát. A meleg hatására a faszénből kibocsátott gáz áthatolt a kőzetben, és jó hatással volt a szervezetre.

### **Szaunázás fő hatásai a szervezetre**

1. Méregtelenítés
2. Erősíti az immunrendszert, ezért kivált téli időszakban ajánlott a rendszeres szaunázás.
3. Izom-és ízületi fájdalmak rövid távú enyhülése.
4. Tisztább, puhább bőr
5. Javuló ízületi mobilitás
6. Stressz oldó, nyugtató hatású.

### **Jó tanácsok szaunázáshoz**

- Javasolt tartózkodási idő: 15 perc, bár ez egyén és állapotfüggő.
- 3-4 alkalmat többet semmiképp se tartózkodjunk egy nap a szaunában. A gyakorlott szaunázók akár 5x is, de ennél többet már nekik sem ajánlanánk. Úgy már az egészség megőrzéshez semmi köze és veszélyeztetik vele ionháztartásukat.
- Egészséges személy akár heti 3-4-szer is szaunázhat. A mindennapos szaunázást nem javasoljuk.
- **Tilos** a szaunázás az alábbi betegségekben szenvedőknek: Lázban szenvedőknek, fertőző betegeknek, friss műtét után, izom-, ízületi és tüdőgyulladásban szenvedőknek, súlyos magas vérnyomással, keringési zavarokkal küszködőknek, vesebetegeknek, szívbetegnek és akik még sosem szaunáztak 60 év felett kizárólag előzetes orvosi kivizsgálást követően javasoljuk a szaunázást elkezdni.
- Éhesen vagy teli hassal se menjünk szaunába, nehogy rosszul legyünk. Mindenképpen 1-2 órával előtte együnk. Ha éhgyomorral szaunázunk, vérnyomásunk és vércukrunk leeshet és szédüléshez akár ájuláshoz is vezethet.
- Szaunázás előtt feltétlenül igyunk sokat, viszont utána akár gyümölcslevet káliumpótlás végett.
- **Kerülendő:** alkohol és izgató szerek használata legalább 2 órával szaunázás előtt és után
- Terheseknek nem ajánlott a szaunázás, mivel a magzat nem tudja leadni a hőt és fennáll a vetélés vagy koraszülés kockázata!
- Gyerekeknek 12 éves kor alatt nem javasoljuk a szaunázást. 12 év feletti max.5-8 perccel elkezdhetik a szaunázást.
- Feltétlenül masszáz és kozmetikai kezelések előtt szaunázzunk. Könnyebb dolguk lesz a kezelőknek, mivel az izomzat lazább lesz és bőr felpuhul.