

Ciepło-zimno, zabawa czy zdrowie?

Jak wysoka i niska temperatura wpływają na nasz organizm?

Słów kilka o saunowaniu i morsowaniu 😊



Ciepło – czyli saunowanie 😊

Każdy zabieg w saunie składa się z trzech głównych etapów.

Pierwszym z nich jest sesja w saunie,

która w zależności

od indywidualnych preferencji, możliwości

organizmu i samego typu sauny,

może trwać od kilku do kilkunastu minut.



Ciepło – czyli saunowanie 😊

Drugi etap zabiegu to schładzanie ciała.

Dzięki schładzaniu przywracana jest prawidłowa temperatura ciała, zamykane są pory i nasz organizm się hartuje.



Przed wejściem do balii lub basenu do schładzania bezwzględnie należy spłukać z siebie pot i toksyny pod prysznicem.



Ciepło – czyli saunowanie 😊

Trzeci etap to kilkanaście minut na odpoczynek, po schładzaniu, by wszystkie funkcje organizmu powróciły do stanu równowagi.

Czas odpoczynku powinien być minimum tak długi jak pobyt w saunie.



Należy pamiętać o nawadnianiu, po każdej sesji 300-500ml płynu.



Co daje sauna:

1. Sauna redukuje stres i zmęczenie

Tempo naszego życia staje się coraz szybsze. Coraz więcej pracujemy, jesteśmy narażeni na ciągły stres, często doprowadzamy się do skrajnego wycieńczenia.

Kto z nas nie marzy o chwili odpoczynku w relaksującej przestrzeni, zanurzenia w dźwiękach ulubionej muzyki i otulenia przyjemnym ciepłem?

Sesje w saunie nie tylko obniżają stres i pozwalają wypocząć, ale również sprawiają, że organizm przestanie reagować nerwowo na bodźce, które kiedyś często i niepotrzebnie wywoływały napięcie.



Co daje sauna:

2. Sauna poprawia odporność organizmu

Sesja w saunie w sposób bezpieczny i kontrolowany podwyższa temperaturę ciała, co pozwala zabić wirusy oraz bakterie, a także usunąć toksyny z organizmu.

Już jedna wizyta w saunie wzmacnia organizm oraz niweluje częste w sezonie jesienno-zimowym osłabienie, a regularne saunowanie długotrwale podwyższa odporność i pozwala cieszyć się zdrowiem niezależnie od pory roku.



Co daje sauna:

3. Sauna ujędrnia skórę i poprawia jej koloryt

Dzięki procesom oczyszczania zachodzącym w organizmie podczas sesji w saunie oraz przyśpieszeniu krążenia, skóra staje się wyraźnie bardziej gładka, jędrna i sprężysta.

Efekt będzie widoczny już po pierwszej wizycie w saunie, a z każdą kolejną będzie stawał się coraz bardziej wyraźny.



Co daje sauna:

4. Sauna zwiększa wydolność organizmu

Dzięki saunie usprawnia się praca układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu, zwiększa się tym samym wytrzymałość i wydolność organizmu.



Co daje sauna:

5. Sauna łagodzi dolegliwości bólowe stawów

Rozgrzanie organizmu łagodzi dolegliwości bólowe, które nasilają się szczególnie w okresie zimowym oraz w wyniku intensywnych treningów.

Sauna jest doskonałą terapią, zarówno przy zapaleniach stawów, stanach przecwiczenia mięśni, jak i w ramach zapobiegania ich powstawaniu.



Zasady poprawnego saunowania

- Przed sauną nie należy się objadać.
- Koniecznie należy wziąć prysznic.
- W saunie całe ciało powinno spoczywać na ręczniku (stopy, dłonie plecy to też ciało) ☺



- W saunie nie powinno się używać strojów kąpielowych/kąpielówek (sztuczne materiały pod wpływem temperatury uwalniają szkodliwe toksyczne związki chemiczne).
- Klapki należy pozostawić w bezpiecznym miejscu na zewnątrz sauny.



Zasady poprawnego saunowania cd.

- Po sesji w saunie należy wziąć prysznic, a następnie schłodzić ciało w basenie/balii z zimną wodą.
- Po schłodzeniu koniecznie należy uzupełnić płyny i mikroelementy, dobrej jakości wodą lub sokami owocowymi.
- Bardzo ważny jest wypoczynek po każdej sesji w saunie, należy odpocząć przynajmniej tyle czasu ile spędziło się w saunie.
- W czasie pobytu w saunie powinno się zachować ciszę, by nie przeszkadzać innym osobom.
- W trakcie pobytu w saunie można zmieniać ławy, pamiętając o zasadzie im wyżej tym cieplej.



Przeciwwskazania do saunowania

- Stan po „świeżym” zawale mięśnia sercowego lub udarze mózgu;
- Niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, zapalenie mięśnia sercowego;

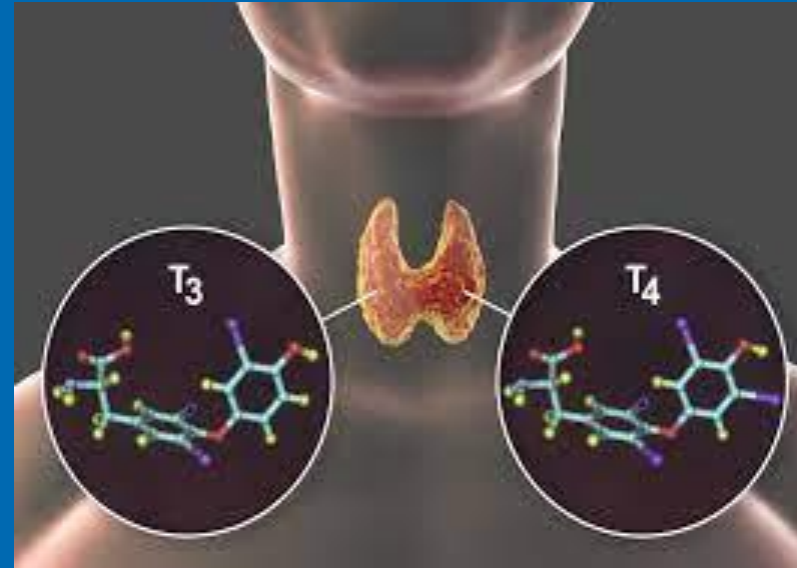


- Niestabilne nadciśnienie tętnicze, zwłaszcza jeśli jego wartości są większe niż 200 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i 110 mmHg w przypadku ciśnienia rozkurczowego;
- Choroby układu żylnego: żylaki, zakrzepica oraz przebyty zator;



Przeciwwskazania cd.

- Choroby reumatyczne w okresie ich zaostrzenia;
- PChN;
- Ciężka niedokrwistość;
- Gruźlica;
- Nowotwory;
- Epilepsja;
- Zaburzenia hormonalne związane z pracą tarczycy i nadnerczy.



Przed skorzystaniem z sauny warto skonsultować się z lekarzem.



Sauna a przeziębienie

Choć regularne chodzenie do sauny może przyczynić się do poprawy odporności organizmu, z tej formy relaksu **nie należy korzystać w stanie przeziębienia czy grypy.**

Pójście do sauny nie jest wskazane także tuż po przebytej chorobie, ze względu na osłabienie organizmu i możliwość omdlenia.



Co ciekawe, do sauny parowej można wybrać się przy **zapaleniu zatok**, o ile nie przebiega ono z gorączką. W przypadku tego schorzenia warunki panujące w łaźni parowej mogą przyczynić się do poprawy stanu chorego.



Rodzaje saun:

Sauna sucha (fińska)



Sauna (łaźnia) parowa



Bania



Sauna infrared



Rytuały, seanse saunowe

Prowadzone przez saunamistrzów polegają na stopniowym podnoszeniu wilgotności w saunie, a co za tym idzie temperatury. Odbywa się to przez polewanie kamieni pieca wodą oraz dodawaniu lodowych kul nasączonych aromatami.

Po każdym polaniu aromat i ciepło są rozprowadzane przez saunamistrza za pomocą ręcznika lub wachlarza.

Najczęściej towarzyszy temu specjalnie dobrana muzyka, w rytm której saunamistrz porusza się w trakcie rytuału



Zimno – czyli morsowanie 😊

Morsowanie to nic innego jak **krótkotrwałe kąpiele w lodowatej wodzie** - mórz, jezior, rzek, stawów, a nawet **górskich potoków**. Osoby praktykujące taką aktywność nazywane są morsami.

Lodowate kąpiele doskonale sprawdzają się zarówno stosowane profilaktycznie, jak i w leczeniu rozmaitych chorób.



Jak zacząć swoją przygodę z morsowaniem?

Osoby, które chcą rozpocząć zażywanie lodowych kąpiei zastanawiają się często, jak zacząć morsowanie.

Warto zapytać lekarza, w celu wykluczenia ewentualnych problemów zdrowotnych, uniemożliwiających morsowanie, oraz omówienia ewentualnego ryzyka i korzyści dla organizmu.

W przypadku osób chorujących przewlekłe wręcz niezbędne jest uzyskanie zgody od lekarza.



Jak zacząć...? cd.

Powszechnie przyjęło się, że morsowanie najlepiej jest uprawiać w większej grupie. Ma to swoje uzasadnienie w kwestiach bezpieczeństwa i zbierania doświadczenia. Chcąc zatem rozpocząć przygodę z lodowymi kąpielami, warto znaleźć doświadczoną grupę morsów, która z pewnością przyjmie w swoje szeregi nowicjusza.



Grupy morsów łatwo znaleźć nie tylko nad Bałtykiem, ale także we wszystkich miejscowościach, w których znajdują się zbiorniki wodne jak jeziora czy zalewy.

Przynależność do grupy morsów może pozwolić na zawarcie nowych znajomości, nic bowiem nie łączy ludzi tak silnie, jak wspólna pasja.



Pierwsze kroki...

Kąpiele doświadczonych morsów trwają zazwyczaj około 5 minut.

Robiąc to jednak po raz pierwszy, dobrze jest zacząć od jednego, krótkiego zanurzenia i stopniowo, podczas kolejnego morsowania, wydłużać ten czas. Wejście do wody również powinno odbywać się stopniowo i powoli, z zachowaniem spokoju i równego oddechu. Przed każdorazowym wejściem do lodowatej wody należy być wypoczętym, odpowiednio nawodnionym i odżywionym.

Przed morsowaniem należy zrezygnować z wszelkich używek, gdyż mogą one negatywnie oddziaływać na organizm, potęgując jego wychłodzenie.



Rozgrzewka

Przed wejściem do wody, należy wykonać rozgrzewkę, która pobudzi krążenie krwi i przygotuje organizm na spotkanie z zimną wodą (5-10min).

Warto także pamiętać o tym, aby nie moczyć rąk podczas kąpieli.

Dlaczego morsy nie moczą rąk?

Odpowiedź jest prosta: moczenie rąk

w lodowatej wodzie przez kilka minut uniemożliwi swobodne ubranie się po wyjściu z wody, a w razie problemów uniemożliwi ewentualny ratunek.

Ręce są również bardzo mocno narażone na odmrożenia. Nawet kilkuminutowe trzymanie ich w zimnej wodzie może prowadzić do problemów.



Jakie korzyści daje morsowanie?

Lodowe kąpiele mają wiele prozdrowotnych właściwości oraz przynoszą pozytywne efekty sportowe. Podczas zanurzenia ciała w zimnej wodzie dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych, co sprawia, że w rezultacie krew dociera głębiej, poprawiając krążenie w narządach i tkankach organizmu. Pod względem działania i właściwości, specjaliści porównują morsowanie do krioterapii stosowanej w medycynie i rehabilitacji np. wspomagająco w leczeniu stwardnienia rozsianego.

Morsowanie zalety:

- Zahartowanie – zwiększenie odporności organizmu;
- Przyspieszenie regeneracji;
- Poprawa wydolności i krążenia;
- Zwiększenie ukrwienia skóry;
- Pomoc w alergiach i problemach dermatologicznych.



Korzyści...

Morsowanie niesie za sobą także szereg korzyści dla sylwetki i wyglądu zewnętrznego. Przyspieszanie pracy serca podczas morsowania prowadzi bowiem do lepszego ukrwienia narządów i tkanek, co przyczynia się do szybszego usuwania toksyn z organizmu. Kwestia ta może być szczególnie istotna dla osób, którym zależy na redukcji masy ciała, ponieważ wraz z szybszym usuwaniem toksyn, organizm usuwa również rozbitą tkankę tłuszczową.

Przekłada się to na zmniejszenie lub niwelację cellulitu oraz zwiększenie jędrności skóry. Morsowanie przyspiesza ponadto metabolizm i przemianę materii oraz pozwala na spalenie sporej ilości kalorii.



Korzyści...

Jedną z najbardziej docenianych zalet morsowania jest także jego pozytywny wpływ na stawy.

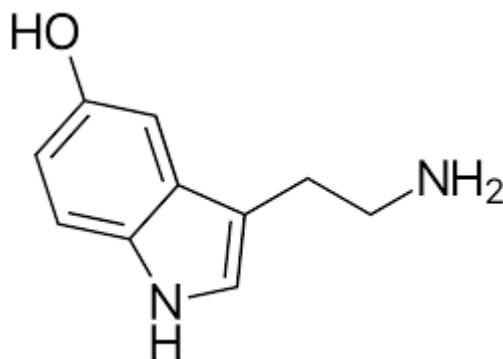
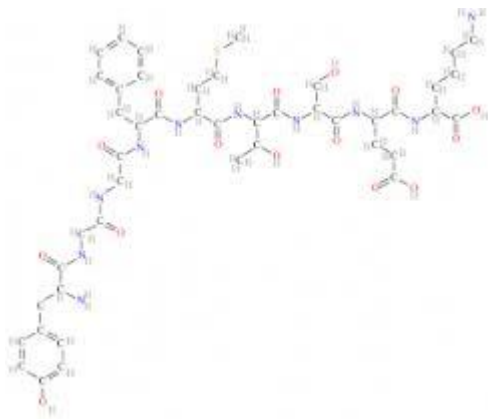
Kąpiele w zimnej wodzie są szczególnie wskazane dla osób cierpiących na bóle mięśni, stawów i reumatyzm.

Morsowanie pomaga uśmierzyć ból, zwiększyć zakres ruchu i pozytywnie wpływa na stawy i kości poprzez ich regenerację i odżywienie.



Zastrzyk szczęścia albo wręcz haj... ;)

Serce pracuje na najwyższych obrotach, krew krąży tak szybko jak podczas treningu, a razem z nią endorfina, serotonina i inne hormony szczęścia potrzebne do rozgrzania i zabezpieczenia organizmu. Dlatego, kiedy wychodząc z wody odczuwa się, że jest zadziwiająco ciepło i przyjemnie, a skutkiem ubocznym jest ten „fantastyczny odlot”.



Myślę, że to bywa naprawdę uzależniające. Jak ktoś wykąpie się drugi raz, będzie to robił regularnie. ☺



Jakie są przeciwwskazania do morsowania?

Najczęściej przeszkodą w morsowaniu są kwestie zdrowotne. Głównymi czynnikami, które uniemożliwiają rozpoczęcie zażywania lodowych kąpeli są problemy kardiologiczne, nadciśnienie tętnicze, żylaki i inne choroby naczyń obwodowych. Ponadto z morsowania powinny zrezygnować kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Nie ma górnej granicy wiekowej, która byłaby przeszkodą w morsowaniu.

Nie zaleca się jednak, aby aktywność ta była uprawiana przez osoby mające problemy z samodzielnym poruszaniem i dzieci poniżej 3 roku życia.



Jeżeli nie wiesz na co się zdecydować...?

Czy wolisz ciepło czy zimno...?

Spróbuj sauny i morsowania – wybierz co bardziej dla Ciebie.



Ja polecam oba 😊



Dziękuję za uwagę

