

Zakaj savna

Za začetek nekaj o savnah

V mrzlih zimskih dneh nam prija vse kar nas pogreje, od skodelice toplega čaja, posedanje ob kaminu ali obisk savne. Prav obisk savne, s svojimi pozitivnimi vplivi, je najboljša nega telesa in posledično vpliva na naše zdravje in dobro počutje. Z obiskom savne se nam poveča energija, zmanjša stres, znebimo se raznih strupov v telesu ter očistimo kožo, medtem ko se izboljšuje imunski sistem, in se hkrati obranimo od prehlada, astme, bronhitisa ter drugih bolezni, posledično pa se izgubi tudi kakšen odvečen kilogram telesne teže. Povedano na kratko, če hočete kaj narediti za vaše telo in za svoje zdravje obiskujte savno, kajti savnanje je tudi ena izmed najboljših antistresnih terapij. V svetu se uporablja več različnih tipov savn, najbolj poznani tipi so: Finska savna, Turška savna, Rimska savna, infra rdeča savna...

Zakaj savna ?

Savnanje je globinsko čiščenje telesa. tkiva spodbuja metabolične procese v telesu. Povečana celična energija ob tem pripomore k zdravljenju tkiva in uničuje viruse, tumorje in toksine, ki veliko slabše prenašajo vročino kot mi sami. Vročina razširi pore na koži, poveča se cirkulacija krvi, kar spodbudi dovajanje kisika v celice ter s segrevanjem čini ljudi se zaradi nezadostne fizične aktivnosti le redko znoji, ravno z znojenjem pa se naš največji organ koža, znebi nevarnih kovin in toksičnih kemikalij. Med potenjem se izloči na minuto 10 g znoja. Pulz ali število srčnih utripov naraste za 50%, minutni volumen srca pa za 80%. Temperatura kože se dvigne na največ 43 stopinje Celzija, prekrvavitev pa se močno poveča.

Ves ta proces povzroči povečanje metabolizma za 200-300%. Poleg znoja se izločata preko kože še mlečna in sečna kislina.

Redna uporaba savne ponovno oživi v koži naravne procese in tako pospeši način razstrupljanja našega telesa. Posledično pridobi telo večjo toleranco na mraz in po ohladitvi sposobnost hitrejšega ogretja. Pozitivni učinki savne se kažejo še pri nespecifičnih obolenjih dihalnih poti, kroničnem revmatizmu in perifernih motnjah prekrvavitve. Kar se pa tiče profilakse pred infekcijami velja, da se po nekaj letih rednega obiskovanja savne zmanjša dovzetnost za razne infekcije na polovico. Vse kar morate storiti za to je, da se sprostite in usedete v savno za 15 do 30 minut na dan, 3-4 krat na teden, poslušate radio, preberete knjigo ali časopis, ali preprosto ta čas namenite samemu sebi.

Katero vrsto savne izbrati ?

Vse vrste savn spodbujajo prekrvavitev kože, sklepov in notranjih organov ter jačajo imunski sistem. Seveda je pa od vsakega posameznika odvisno za katero vrsto savne se bo odločil, glede na višino temperature in odstotek vlage, ali pa preprosto v kateri se najbolje počuti.

Smem tudi jaz v savno ?

Savne so za večino ljudi povsem varne, a le, če pri tem upoštevamo vsa pravila. V savni se nikoli ne smemo zadrževati več kot 30 minut naenkrat. Brez zapletov si lahko privoščimo savno glede na fizično zmogljivost pri normalno potekajoči nosečnosti, pri težavah z zanositvijo, pri površinskih varicah, urejenem diabetesu, kroničnih kožnih obolenjih. Bolniki z astmo naj se posvetujejo glede savne z zdravnikom, bolniki z artritisom pa savno različno prenašajo in je potreben individualni preizkus. Tisti s počasnim metabolizmom lahko savno uporabljajo do dvakrat dnevno. Najboljši čas

za to sta zjutraj in pred spanjem. Če savno uporabljate le enkrat dnevno, je najboljši čas zanj zvečer, če pa ste bolni, raje odidite v savno zjutraj, ko imate največ energije. Preden odidete v savno, spijte dva kozarca mineralne vode. Če vaša voda ne vsebuje mineralov, ji le-te dodajte ali dodajte naravni sok. Po uporabi savne se oprhajte, a nikoli z vročo vodo, izognite se uporabi mila znoj operite s pomočjo krtače ali gobe za tuširanje ter se z njo dobro zdrgnite po telesu. Nato spijte še kozarec mineralne vode in si privoščite 10-minutni počitek in tako celicam omogočite, da v miru izločijo strupe.

Kdaj ne smemo v savno ?

Tovrstna rekreacija je prepovedana v naslednjih primerih: akutne infekcije ali vnetna obolenja kože, obolenja koronark, stenoza aorte, angina pectoris in po infarktu, večina srčnih insuficienc, neurejena in hujša hipertenzija, insuficienca ledvic, hipertireoza, anemija, tromboza, edemi, epilepsija, terapija z litijem, kronično vnetje ven. Prav tako se savna odsvetuje otrokom starosti do dveh let.

Zakaj infra rdeča savna ?

Infrardeči žarki so čudež narave. Tudi večina energije, ki jo oddaja sonce, je v infrardečem spektru. Infra rdečo svetlobo ljudje zaznavamo kot toploto. Največja značilnost infrardečih žarkov je, da prodrejo do 4 cm globoko pod telesno tkivo, s tem se ustvari naravna resonanca (vibracija), ki segreje tkivo tako, da se začnemo potiti. Infrardeči grelci, ki nežno segrejejo vaše telo preko naravne resonance na enak način in biološki proces, kot če bi bili na soncu, kjer je vroče in se potimo. Samo približno 20 % energije, ki jo proizvedejo infrardeči grelci se porabi za ogrevanje zraka, vse ostalo se prenese na naše telo. Zato je ta način daleč najbolj učinkovit prav, tako je izločanje strupov do trikrat večje kot v klasični

savni. Torej porabimo veliko manj električne energije kot pri drugih savnah. Valovna dolžina sevanja je prilagojena telesnemu sevanju in tako lahko telo vpije blizu 93% žarkov. Toploto infrardečih žarkov uporabljajo tudi pri rojstvu novorojenčkov.

Strokovnjaki so potrdili, da je infrardeča savna najvarnejša, najbolj učinkovita in ekonomična pri odstranjevanju raznih strupov iz telesa in ima hkrati blagodejne zdravilne učinke. So veliko varnejše in prijazne uporabniku kot tradicionalne savne, kajti uporabljajo toplotno energijo, ki prodira skozi kožo in izloča strupene toksine skozi kožo, kar blagodejno vpliva na naše, saj je naravno in varno. Energija infrardečih žarkov je 2 do 3 - krat bolj učinkovita od tiste v finski savni, saj učinkuje pri mnogo nižji temperaturi, medtem ko se pri finski savni zrak ogreje na 80 – 110 stopinj Celzija. Nižja temperatura je tudi bistveno bolj varna za ljudi s kardiovaskularnimi težavami, za katere finska savna ni priporočljiva. Dihati zrak s temperaturo, ki ni višja od telesne je prijetneje, kot dihati zrak, ogret na 80 do 110 stopinj Celzija. Tudi to je eden od razlogov, da so infrardeče savne vedno bolj popularne. To vrsto savn lahko uporabljamo tudi pri popolnoma odprtih vratih, in smo lahko tudi oblečeni kadar se v njih hočemo samo malo pogreti.

Razlika med infrardečimi grelci in karbonskimi grelnimi ploščami

V zadnjem času infrardeče keramične grelce pospešeno izpodrivajo infrardeče karbonske plošče. S svojim enakomernim valovanjem, plošče enakomerno porazdelijo energijo po in v telesu. Karbonski grelci so na trgu krajši čas, vendar pa hitro dohitevajo keramične grelce. So iz tanke karbonske plošče, ki je bolj fleksibilna ter manj lomljiva ima večjo infrardečo grelno površino kot keramični grelci in delujejo na večji površini. Raziskave so pokazale, da ustvari grelec z večjo površino delovanja večjo terapevtsko toploto in omogoči globlje potenje

uporabnikov. Hitreje se ogrejejo na delovno temperaturo kot keramični grelci. Ob skoraj nespremenjeni temperaturi v notranjosti savne dobi uporabnik občutek, da plošče sevajo premalo, a zaradi enakomernega valovanja, temu ni tako. Temperatura prostora (savne) ostane skoraj nespremenjena, saj telo vpije blizu 93% energije, ki jo oddajajo plošče. Zaradi manjše napetosti se bolj približajo naravnim infrardečim žarkom kot keramični.

Pozitivni učinki infrardeče savne na zdravje

Infrardeča savna ima številne zdravilne učinke, ki imajo že 3000-letno tradicijo na kitajskem.

Ljudem, ki se ne morejo normalno gibati, npr. tistim na invalidskih vozičkih in ljudem, ki si za telesno aktivnost ne vzamejo dovolj časa, pomaga, da krepijo svojo kardiovaskularni sistem. Konkretno pa lahko infrardeča savna pomaga še pri bolečinah in otrdelosti v ramenih, artritisih, mišičnih krčih in poškodbah možganov. Pomaga pa še pri lajšanju težav menopavze, nespečnosti in išiasu. Sicer pa lahko z izpostavljanjem infrardeči svetlobi hitreje pozdravite brazgotine pri opeklinah, krepite spomin in dosežete hitrejše izgubljanje odvečne telesne teže.

Infrardeča savna:

- Pospešuje izločanje maščobnih celic,
- Učinkuje pri porabi kalorij (do 900 kcal pri enem savnanju),
- Izločevanje raznih strupenih snovi (težke kovine, alkohol, nikotin, holesterol),
- Izboljšuje metabolizem in cirkulacijo,
- Pospešuje krvni obtok,
- Krepi kardiovaskularni sistem,
- Učinkuje pri zdravljenju izvinov, krčev, otrplih sklepov,
- Učinkuje pri sproščanju bolečin,
- Pomaga pri odpravi celulita,
- Obnavlja in čisti kožo,
- Pomaga pri nespečnosti in zdravljenju brazgotin pri opeklinah,

- Krepi spomin in pomaga pri sproščanju in boljšemu počutju,
- Izboljšuje imunski sistem,
- Na splošno izboljša počutje, zdravje in odpornost proti boleznim.

Savna doma ?

Savno v prijetni domači intimi, kjer se lahko sprostimo brez radovednih pogledov tujcev, ki smo jih deležni v javnih prostorih, si lahko omislimo bodisi v kletnih prostorih, v kopalnici ali se v njej sproščamo na podstrešju. Predno se odločimo da si bomo savno postavili doma preverimo, koliko prostora imamo zanjo na voljo ter kakšna je električna napeljava. Podlaga, kamor bomo savno postavili, naj bo vodoodporna. Ni napačno če razmišljamo tudi koliko družinskih članov bo savno uporabljalo in kako pogosto. Najpogosteje se doma odločamo za finske in infrardeče savne, ki ne potrebujejo dodatne vodovodne napeljave. Finska savna običajno potrebuje malo večji prostor kot kabina z infrardečimi grelci. Tudi priključna električna moč je za peči v finski savni večja kot pa za infrardeče grelce za katere ponavadi zadostuje že navadna vtičnica. Za savne, katere imajo porabo elektrike večjo kot 3,6 kW, je potreben trifazni električni priklop. Za nakup in montažo savne se ponavadi cene gibljejo od tisoč evrov pa naprej. Ker se savnamo običajno goli, je pomembno da je savna čista. Savno čistimo ko je hladna z nevtralnimi detergenti, ki jih nato dobro speremo z vodo.

Prepričani smo, da je savna naprava, ki bi jo moralo imeti vsako gospodinjstvo za ohranjanje in izboljšanje zdravja.

Zdrav duh v zdravem telesu

Občutek ugodja pomeni, da telo deluje pravilno in v harmoniji. **isola•bella** savne spodbujajo takšen občutek in vam omogočajo naslednje prednosti:

Lepota

- izguba kilogramov brez napora
- pomaga pri odpravi celulita
- izboljšana prekrvavitev kože
- urejena stopala (kopel za stopala)

Zdravje

- izboljšana cirkulacija krvi
- pospešuje izločanje strupenih snovi iz kože
- krepi hrbtne mišice (gimnastični krogi, trapez)
- krepi očne mišice (očna gimnastika z položeno osmico)
- blaženje vseh vrst alergij
- lajšanje bolečin v genitalijah (izpust pare v sedalnem delu)

Sprostitev

- lahkotna glasba za relaksacijo
- naravne dišave (zeliščna in eterična olja)
- kromoterapija z barvnimi efekti
- pomirjajoči vonj po borovem lesu
- poživljajoča masaža stopal