

• Lepo vedenje v savni

Pomemben pogoj za prijetno razpoloženje v savni je **mir**. Petje, hrupno ogovarjanje znancev ali radio v prostoru za ohlajanje niso primerni. To pa še ne pomeni, da v savni ni družabnosti. Bolj sproščeno je savnanje v krogu družine, med prijatelji ali v ožjem krogu znancev. V savnah, kjer se izmenjuje veliko število uporabnikov, pa sta pozornost in obzirnost na mestu.

Spoštujmo pisana ali nepisana pravila savne, v katero vstopamo. Vse bistveno navadno izvemo ob prvem prihodu ali pa nas o savnanju poučijo drugi. O postopku se pozanimajmo v recepciji ali sprejemnici. Bodimo pozorni na oznake in si preberimo pravila savnanja pri vhodu v savne.

V savno vstopimo hitro! Vrata v savno zapirajmo hitro, da bi vanjo vdrlo čim manj hladnega zraka. Sedemo na prosto mesto. Seveda je najpomembnejša lastnost dobre savne pravilen in zadosten dotok zraka. Za redno zračenje in čiščenje savne skrbi kopališki mojster, ki vas bo v času čiščenja prosil, da za nekaj minut zapustite savno.

Vedno si pod vse dele telesa (tudi hrbet in stopala) podložimo brisačo ali rjuho, ki bo vpila naš pot. Če je na voljo dovolj prostora, stegnemo noge. Lahko se tudi uležemo na hrbet. Vsekakor moramo biti obzirni in ležemo samo, kadar je dovolj prostora. Občasno se lahko premaknemo na nižjo ali višjo stopničko. Ob morebitnem nelagodju, ki je povezano z višjo ali nižjo temperaturo, se takoj premaknemo tja, kjer menimo, da se bomo počutili bolje.

Vroč zrak se dviga in zato je najvišja temperatura pod stropom. Med sedenjem je glava najbolj izpostavljena vročini, noge pa najmanj. Občutki ob takšni razporeditvi niso ugodni, zato je (vsaj za začetnike) bolj primerno ležanje na hrbtu z nekoliko dvignjenimi nogami, ki jih, če imamo dovolj prostora, naslonimo na višjo klop.

Bodimo obzirni do drugih! To še posebej velja, ko smo prepričani, da smo v savni že »stari znanci«, in se odločimo, da bomo sami zalivali peč. Z nenehnim polivanjem razgretih kamnov namreč ne zvišamo temperature, ampak le relativno vlažnost, s tem pa pogoje v savni

spremenimo. Polivanje peči raje prepustimo kopališke-mu mojstru oziroma to naredimo sami le v primeru, če se vsi navzoči strinjajo z dodatno paro v zraku.

Po prihodu iz savne je najprej na vrsti zračna kopel. Nikoli naj se nam pretirano ne mudi pod prho. Ko pa se odločimo za potop v masažno kopel, za plavanje v bazenu ali naslednji vstop v savno, se vedno prej oprhamo.

Veliko pozornost in skrb namenjamo počitku med savnanjem. V prostoru za počivanje ne govorimo, prav tako ne poslušamo glasbe brez slušalk. V počivališču ležimo na klopeh pokriti, v prostorih zunaj savne hodimo oblečeni v haljo ali pa se ovijemo v rjuho.

• Zdravilne lastnosti savne

Savna je namenjena sprostitvi in boljšemu počutju, poleg tega pa ima še celo vrsto zdravilnih lastnosti.

Zaradi pospešenega bitja srca se poveča cirkulacija krvi, koža se dobro prekrvavi in postane rožnata. Poveča se znojenje in izločanje škodljivih snovi iz telesa.

Savnanje je najboljše čiščenje za našo kožo. Vročina razširi pore na koži in s potenjem se izločijo odmrta koža, prah, umazanija, ostanki ličil in odvečen loj. Tako se povrhnjica lažje obnavlja. Savnanje je koristna kozmetična nega za kožo; pomaga pri odpravljanju kožnih bolezni in preprečuje nastanek celulita.

Savnanje zmanjša psihični in fizični stres. Bolečine in napetosti v mišicah in sklepih popustijo, saj savna sprošča celoten mišični sistem in pomirja mišično napetost. Mnogim ljudem savna pomeni tudi zagotovilo za dober nočni spanec.



• Za koga je savna lahko nevarna oziroma za koga ni priporočljiva?

Savna je namenjena zdravim ljudem. Savnamo se na lastno odgovornost. Savnanje se ne priporoča bolnim ljudem, ki so občutljivi na vlago (vlažno vročino). Obisk savne se odsvetuje ljudem z vsemi akutnimi vnetnimi boleznimi, nalezljivimi boleznimi in vnetjem kože. Bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi, arterijsko hipertenzijo, sladkorno boleznijo, malignimi boleznimi, kroničnimi pljučnimi boleznimi, razširjenimi venami in epilepsijo se priporoča, da se pred obiskom savne obvezno posvetujejo s svojim zdravnikom. Nikoli se ne savnajmo, če smo pod vplivom alkohola. Nosečnicam se priporoča le kratkotrajnejše savnanje pri nižjih temperaturah po posvetu z ginekologom.

Savnanje je popolnoma varno, dokler se držimo osnovnih napotkov in dokler ne izvajamo temperaturnih ali vzdržljivostnih tekmovanj. Če smo zaskrbljeni ali imamo zdravstvene težave, se pred obiskom savne obvezno posvetujemo z zdravnikom.

• Savna in golota

Golota v savni je od nekdaj povsem naravna in nikoli povezana s spolnostjo.



0212-7K-12/1

www.terme-krka.si

Nasveti za ljubitelje savnanja

Kako užitek savnanja še povečati?

TERME  KRKA

Živeti zdravo življenje.



Savna je namenjena očiščenju telesa, sprostitvi mišic ter osvežitvi uma in duha. To je kraj, kjer se umirimo po napornem dnevu in kjer nas blažilna toplota sprosti ter zapelje v premišljevanje. Cvrčanje hladne vode, poškopljene po vročih kamnih, nato pa vroč zrak, ki nežno masirajoče prodira v kožo – ves ta vznemirljiv postopek savnanja, ki se konča z osvežujočo prho in počitkom, nam daje občutek, kot da bi se ponovno rodili.



Beseda »sauna« je finskega izvora in savna je za mnoge Fince sveti kraj. Nekdaj so verjeli, da v savni živijo duhovi, ki so sicer dobri, vendar se jih ne sme vznemirjati z neprimernim vedenjem. Savna **simbolizira tudi materinsko toploto in zaščito**, zato so se ljudje vanjo zatekali ob stiskah in težkih življenjskih preizkušnjah.

V savni se **sproščamo in meditiramo**. V popolnoma naravnem odnosu med lastnim golim telesom in golim razbeljenim kamnom najdemo spokojnost in mir.

Finska savna je manjši zaprt ogrevan prostor znotraj bivališča, lahko pa tudi samostojna koča. Temperatura v finski savni je nekje med 60 °C in 110 °C, najpogosteje okoli 80 °C. Naše telo lahko zdrži visoko temperaturo zraka v savni tako, da pot izhlapeva in s tem hladi površino kože. Po 10–20 minutah v savni se nam utrip poveča na 120–150 udarcev/min, temperatura kože pa doseže okoli 40 °C. Takrat se začnemo potiti.

Posebna značilnost savnanja je **izmenična kopel**, v kateri telo najprej pregrejemo v savni in kasneje ohladimo (postopoma v hladnem zraku v predprostoru in pod mrzlo prho). Segret zrak sprosti napetost v mišicah in povzroči obilno potenje.

Savna lahko zagotovi tudi **kozmetično nego**. Krvni obtok je povečan, kar pomeni tudi boljše prekrvavitev kože. Pospešeno znojenje je pomembno za **izločanje soli in škodljivih snovi iz telesa**, čisti pa tudi kožne pore. Povrhnjica se lažje in hitreje obnavlja, še posebej, če pred savnanjem z nežnim pilingom odstranimo poroženo oziroma odmrlo kožo.



• Kaj potrebujemo za savnanje?

Zaželeno je, da v savno prinesete: dve večji brisači ali večjo rjuho in dve manjši brisači; natikače, ki jih boste uporabljali le za obisk savne (vstopate lahko tudi bos); sveže perilo, da se boste po savnanju preoblekli. Brisače oz. rjuhe si v centrih za savnanje lahko izposodite.

• Kako uporabljamo savno?

Osnovna pravila savnanja so: **užitek, sprostitev in potenje**. Z napotki, ki jih navajamo, boste sebi in tudi drugim zagotovili največji izkoristek savnanja.

- Vzemimo si dovolj časa, najmanj uro in pol.
- Savnamo se goli ter upoštevamo zasebnost ljudi okoli nas.
- V garderobi se slečemo ter odstranimo vso kozmetiko in nakit.
- Odložimo sveže perilo, ki ga bomo oblekli po savnanju. V savno vzamemo brisačo oziroma rjuho, na kateri bomo sedeli.
- Preden vstopimo v savno, se temeljito oprhamo. Tako si ovlažimo kožo in s telesa odstranimo vonje ali dišave, ki v savno ne sodijo. Priporočamo tudi piling za odstranitev odmrlih delcev kože.
- Obrišemo se, kajti telo mora biti pred vstopom v savno popolnoma suho, ker se tako prične hitreje potiti.
- Pred vstopom v savno si oprhamo hladne noge s toplo vodo.
- V savni obvezno z rjuho ali brisačo pognemo mesto, kjer bomo sedeli oziroma se dotikali lesenih klopi. Podložimo tudi noge, roke in glavo. V turški (parni) savni lahko sedež spremo tudi z vodo. Med savnanjem si lahko obrišemo pot.
- Priporočljivo je, da prvič vstopamo v savno, ki je nižje temperature (okrog 50–60 °C, kot so npr. sanarium, rimska kopel ali zeliščna savna), ali pa v finski savni sedemo na nižje ležečo klop, kjer je temperatura nižja. Zrak v finski savni je suh. Vlažnost lahko kopalški mojster poveča tako, da na kamne v pečici zlije nekaj zajemalk vode.
- Ko smo v savni, čimbolj mirujmo. Dihamo normalno.
- Ob prvem vstopu v savni ne ostajamo dlje kot 10–12 minut, odvisno od našega počutja. V pomoč pri ča-

sovni orientaciji nam je pečena ura na steni savne. Ob redkejši uporabi finske savne se izogibajmo visokih klopi. Najustreznejša je srednja klop. Če ste savnanja vajeni, višino izbirajte po občutku.

- Ko se dovolj segrejemo, zapustimo savno in se postopoma ohladimo: s prho ali pa samo sede in počivaje na sobni temperaturi ali na prostem. Še posebej pazimo, da počasi ohlajamo glavo.
- Ko drugič vstopimo v savno, bi moral biti zrak že nekoliko bolj vlažen kot prvič. Koža se je v vročini že precej zmehčala, krvni obtok je pospešen. Ponovno se ohladimo.
- Ciklus izmenične kopeli (segrevanje in ohlajanje) lahko ponovite, kolikokrat vam godi. Večini ljudi zado-stujeta dva kroga. V zadnjem ciklusu izberemo savno z nižjo temperaturo.
- Vsaka savna ima na notranji strani ob vratih SOS stikalo. V primeru slabosti ali poškodbe lahko nemudoma pokličemo kopalškega mojstra.
- Na koncu se osvežimo s prho, nato pa si privoščimo sproščujočo masažno kopel v whirlpoolu. Osušimo se in počivamo. Priporočamo vsaj 10–15 minut počitka na ležečem ali polležečem ležalniku.
- Popijmo kaj osvežilnega. Priporočeno je pitje vode pred in po savnanju.
- Preden se oblečemo v sveže perilo, se dobro ohladimo, sicer se bomo še naprej znojili. Lahko zaplavamo v bazenu, ali pa si privoščimo masažno kopel, masažo oziroma kozmetično nego. Koža je po savnanju idealno pripravljena za pomlajevalno, razstrupljevalno ali sproščujočo nego. Pazimo tudi, da nas ne bo zeblo, kajti telo je takoj po savnanju občutljivo.
- Savno in garderobo zapustimo urejeno.

• Kako dolgo smemo ostati v savni?

Predpisanih pravil, koliko časa naj ostanemo v savni ali kolikokrat naj se segrejemo in ohladimo, ni. Čas segrevanja je odvisen od temperature, vlage in posameznika. Vedno poslušajmo svoje telo in se savnajmo tako, da se bomo počutili kar najbolje. Začetniki naj ostanejo v savni samo tako dolgo, da se še dobro počutijo, pa čeprav je to le nekaj minut.