[**Финская сауна**](http://www.sympaty.net/20091018/finskaya-sauna/) **– одно из самых лучших оздоровительных средств**. В сауне вы можете поправить здоровье, снять напряжение и отдохнуть.

**Что такое финская сауна?**

[**Финская сауна**](http://www.sympaty.net/20091018/finskaya-sauna/) **— это баня сухого жара**, когда воздух в помещении имеет низкую влажность *(10—25%)* и высокую температуру в пределах *90—110°*. В финской сауне начинается **интенсивное потоотделение**, а нагревание тело весьма поверхностное.

При парении в финской сауне **не используют веник**, а **просто потеют**, лежа или сидя на полках.

**В ней исключено добавление воды на камни печи.**

Если влажность совсем низкая, то можно плеснуть немного воды на стены или потолок.

**Влияние финской сауны на организм.**

Финская сауна оказывает **плодотворное влияние на наш организм**:

* **улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы** *(10 минут в сауне эквивалентно по нагрузке быстрой ходьбе или бегу трусцой)*. Легкие работают интенсивнее, сердце усиленно перегоняет кровь, что улучшает кровообращение во всем организме.
* **сауна способствует похуданию**. Есть те, кто утверждает: **сауна не помогает** [**худеть**](http://www.sympaty.net/category/xudeem-figura-beauty/) – просто с потом выходит вода, и потому вес уменьшается, но ненадолго. С одной стороны это правильно. Но с другой – **сауна усиливает метаболические процессы в организме**. Быстрый ток крови улучшает обмен веществ, энергия расходуется интенсивнее,[**калории**](http://www.sympaty.net/20090518/schitaem-kalorii/) **сжигаются**! Если посещать сауну регулярно, вы заметите положительный эффект.
* **улучшается состояние кожи**, она восстанавливается, очищается от мертвых клеток и дышит.
* **сауна помогает избавляться от токсинов и шлаков**. 30% всех ненужных и вредных организму веществ выделяется через кожу с потом.

**Что нужно взять с собой в сауну?**

В сауне лучше находиться **полностью раздетым**. Но если такой возможности нет, возьмите с собой **обычную простыню**, чтобы завернуться в нее как в древнегреческую тогу.

Также с собой нужно взять **большое махровое полотенце** *(для душа и чтобы лежать на нем)*, **шлепанцы, вязаную шапочку или войлочный колпак**, чтобы избежать перегревания мозга.

Перед посещением сауны рекомендуется **принимать душ без моющих средств**, чтобы на коже сохранилась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Но во время самой процедуры вы можете пользоваться **самодельными масками и массажными щетками**, поэтому все это можно взять с собой.

Все **металлические изделия** *(украшения и часы)* перед сауной нужно **снять**, иначе они будут обжигать кожу.

**Приступаем к процедуре**

Итак, вы предварительно **приняли душ**.

Ваша **кожа должна быть сухой**, поэтому нужно хорошо вытереться полотенцем, не сильно растирая кожу *(иначе будет щипать)*.

Волосы мочить нельзя.

Теперь заходите в «сердце сауны» – в парилку.

**Как лучше разместиться?**

Обычно в парилке две или три полки. **Самая горячая полка – верхняя**. Если вы новичок, или врач разрешил вам сауну с оговоркой «осторожно», то **ложитесь на самую нижнюю полку**.

Если вы уверены в своем здоровье, можете забраться повыше.

Расстелите полотенце и ложитесь так, чтобы **голова была в противоположной стороне от печки**. Руки расположите вдоль тела, ноги должны быть **чуть выше головы** *(например, согнуты в коленях)*. Это обеспечит приток крови к мозгу.

Дышите спокойно **чуть приоткрытым ртом.**

**Этапы**

**Первый заход — разогревочный**.

Он длится 3-4 минуты для новичков, 5-7 минут для постоянных посетителей сауны.

Не делая резких движений нужно подняться, выйти и принять прохладный душ.

**Отдохните минут 15-20.**

**Второй и последующие заходы** можно сделать подольше, но **не более 15 минут**.

Людям с избыточным весом и новичкам лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности, тогда нагрузка будет переноситься проще.

Между заходами также **принимаем прохладный душ** *(с последующим уменьшением температуры воды)*, и отдыхаем **по 15-20 минут**.

В перерывах можно выпить **травяной чай, квас**, не холодную минеральную воду или сок.

В общей сложности процедура должна длиться **не более 3 часов**.

**По окончании процедуры примите душ**. Для борьбы с целлюлитом можно растереть массажером или щеткой кожу на проблемных зонах.

В конце нанесите на кожу увлажняющий крем или молочко.

**Ошибки при посещении финской сауны**

Чтобы посещение финской сауны не нанесло вред вашему здоровью и красоте, не совершайте следующих ошибок:

* **Не сидите на верхней полке**, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком (это может привести к перегреву и обмороку).
* **Не принимайте** в сауне и в перерывах между заходами **алкоголь и не курите** (на ваши легкие и так большая нагрузка от горячего воздуха).
* **Не одевайтесь**, не остыв, и не выходите в холодные помещения или улицу.
* **Не плавайте между заходами**.
* Даже если вместо душа предусмотрен бассейн – это не значит, что надо наматывать километры от бортика к бортику.
* Просто расслабьтесь и спокойно посидите в прохладной воде.
* **Не наедайтесь** до и после сауны, старайтесь пить больше воды, чтобы восстановить водно-солевой баланс.
* **Не расчесывайте** в сауне [волосы](http://www.sympaty.net/tag/volosy/).
* **Не используйте покупные косметические средства** в парилке (влияние высокой температуры может изменить химический состав средства и нанести вред вашей коже).
* **Не разговаривайте** много в парилке, чтобы не обжигать дыхательные пути.

**Косметические средства для финской сауны**

Финская сауна **благоприятно влияет на нашу кожу** – это известный факт.

 Горячий пар **раскрывает поры**, пот **очищает их от грязи.** Чтобы очистить кожу от отмерших клеток эпителия используйте **самодельные скрабы и варежки для пилинга.**

Самая доступная и популярная [**маска**](http://www.sympaty.net/tag/maska/)**-скраб** состоит **из мёда и соли**.

Поставьте баночку с **медом** поближе к печке, чтобы мед был разогретым, но не сильно горячим. **Соль** необходимо сыпать по мере растворения в медовой массе. Наносить такой скраб лучше **после 2-3 заходов в парилку**. Мёд и соль в сочетании с паром **способствуют раскупорке пор, выведению шлаков, очищают, восстанавливают и обновляют кожу.**

Второй по популярности среди любительниц сауны – это **кофейный скраб**.

Чтобы сделать такой скраб, вам понадобится **горсточка молотого кофе** *(или кофейная гуща)*. Если у вас сухая кожа, то к кофе можно добавить **оливковое масло или немного сметаны**. Смесь наносится на кожу легкими круговыми движениями и смывается теплой водой.

Что касается **фруктовых** [**масок**](http://www.sympaty.net/tag/maska/)*(тертое яблоко, банан, клубника и т.д.)*, то их следует делать **после принятия сауны**, пока кожа распарена. Здесь ваша фантазия ничем не ограничена. **Любая маска из натуральных продуктов будет эффективна**, т.к. полезные вещества проникнут в очищенные поры очень глубоко.

**Сколько раз в месяц** вы будете **посещать сауну** – решать только вам. Если нет противопоказаний, можно делать это **хоть каждый день!** Соблюдайте несложные правила, о которых мы рассказали вам, и тогда [финская сауна](http://www.sympaty.net/20091018/finskaya-sauna/) принесет вам только удовольствие и радость!

**Кому нельзя посещать сауну?**

[Финская сауна](http://www.sympaty.net/20091018/finskaya-sauna/) противопоказана людям со следующими заболеваниями:

* **острые заболевания дыхательных путей** (бронхит, воспаление легких, туберкулез)
* заболевания, связанные с **сердечной недостаточностью** (порок сердца, перенесенный инфаркт или инсульт)
* **онкологические** заболевания (злокачественные опухоли)
* заболевания **сосудистой системы** (тромбоз, несворачиваемость крови, атеросклероз сосудов)
* простудные заболевания **с температурой** или обострения хронических заболеваний
* **эпилепсия**
* **кожные** инфекционные заболевания, **аллергия**.

**Детям до 4-х лет** сауна противопоказана, взрослым и детям от 4-х лет сауна разрешена **только после консультации врача.**

Здоровья вам, и с легким паром!