



## NASVETI ZA LJUBITELJE SAVNANJA - KAKO UŽITEK SAVNANJA ŠE POVEČATI

*Savna je namenjena očiščenju telesa, sprostitvi mišic, osvežitvi duha in uma. To je kraj, kjer se umirimo po napornem dnevu in kjer nas blažilna toplota sprosti in zapelje v premišljevanje. Cvrčanje hladne vode, poškropljene 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.*

- Kaj je savna?
- Kaj potrebujemo za savnanje?
- Kako uporabljamo savno?
- Kako dolgo smemo ostati v savni?
- Lepo vedenje v savni
- Zdravilne lastnosti savne
- Za koga je savna lahko nevarna oziroma ni priporočljiva?
- Savna in golota



### • Kaj je savna?

Beseda »sauna« je finskega izvora in savna je za mnoge Fince sveti kraj. Nekdaj so verjeli, da v savni živijo duhovi, dobri sicer, a vendar duhovi, ki 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 ogrevani prostor znotraj bivališča, lahko je 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 bitje srca (pulz) 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). Segreti zrak sprosti napetost v mišicah in povzroči obilno potenje.

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

### • Kaj potrebujemo za savnanje?

Zaželeno, da v savno prinesete: dve večji brisači ali večjo rjuho in dve manjši brisači; natikače, katere boste uporabljati le za obisk savne; sveže perilo, da se boste po savnanju preoblekli. Brisače oz. rjuhe si v centrih za savnanje lahko izposodite.

### • Kako uporabljamo savno?

Osnovno pravilo savnanja je: **užitek, sprostitvev in potenje**. Z napotki, ki jih navajamo, bomo omogočili sebi in tudi drugim največji izkoristek savnanja.



- Vzemimo si dovolj časa, najmanj uro in pol.
- Savnamo se goli ter upoštevamo zasebnost ljudi okoli nas.
- V garderobi se slečemo in 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 hitreje prične potiti.



- Pred vstopom v savno si oprhamo hladne noge s toplo vodo.



- Pri vstopu v savno obvezno z rjuho ali brisačo pogrnemo mesto, kjer bomo sedeli oziroma se dotikali lesenih klopi. Podložimo tudi noge, roke in glavo. V turški (parni) savni speremo sedež z vodo ali pa si prav tako podložimo brisačo. Med savnanjem si lahko obrišemo pot.
- Priporočljivo je, da prvič vstopamo v savno, ki je nižje temperature (okrog 50-60 °C, kot je npr. sanarium, rimska kopel ali zeliščna savna), ali pa v finski savni sedemo na nižjo ležečo klop, kjer je temperatura nižja. Zrak v finski savni je suh. Vlažnost lahko kopališki 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 do 12 minut. V pomoč pri časovni 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, pa višino izbirajte po občutku.
- Ko se dovolj segrejemo, zapustimo savno in se postopoma ohladimo: s prho ali pa samo sedimo in počivajmo 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 zmeččala, 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 tako pokličemo kopališkega mojstra.
- Na koncu se osvežimo s prho, nato pa si privoščimo sproščujočo masažno kopel v whirlpoolu. Osušimo se in počivamo. Priporočamo vsaj 10 do 15 minut počitka na ležečem ali polležečem ležalniku.
- Popijmo kaj osvežilnega. Priporočeno je pitje vode pred in po savnanju. Uživanje sadja pomaga pri normaliziranju nivoja kalcija. Izgubo magnezija bomo kasneje nadomestili z zeleno listnato zelenjavo. Po savnanju pojemo tudi kaj slanega, če nam tekne.

**SOS**  
STIKALO





- 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 ali 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.

## • 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 je pozornost in obzirnost na mestu.



**Spoštujemo 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 v 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. Če je peč učinkovita, temperatura ne bo padla, le uporabnik savne, ki bo sedel na najnižji klopi ali ob vratih se ne bo počutil najbolje. 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 prostor, 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 klopi.



**Bodimo obzirni do drugih!** To še posebej velja, ko smo prepričani, da smo v savni že »stari znanci«, in nas pri- me, da bi zalivali peč. Z nenehnim polivanjem razgretih kamnov bistveno ne zvišamo temperature, ampak le relativno vlažnost, s tem pa savno spremenimo. Polivanje peči raje prepustimo kopališkemu 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 kopal.** Nikoli naj se nam pretirano ne mudi pod prho. Ko pa se odločimo za potop v masažno kopal, za plavanje v bazenu, ali naslednji vstop v savno, se vedno prej oprhamo.



**Veliko pozornost in skrb namenjammo počitku med savnanjem.** To še posebej velja za prostor, kjer se počiva, saj veliko ljudi zaradi utrujenosti počiva leže. 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 ima še celo vrsto zdravilnih lastnosti.

Zaradi pospešenega bitja srca se poveča cirkulacija krvi, koža se dobro prekrvavi in postane rožnata; pospeši se tudi delovanje ledvic, ki izločijo soli, strupene in odpadne snovi iz telesa.

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

Savnjanje omejuje psihični in fizični stres. Bolečine in napetosti v mišicah in sklepah popustijo, saj savna sprošča celoten mišični sistem in pomirja mišično napetost. Zato mnogim ljudem savna pomeni zagotovilo za dober nočni spanec.

Ker savna z aromaterapijo blagodejno deluje na dihala in kožo, je še posebej priporočljiva takrat, ko se nas loteva prehlad. Pri prvih znakih prehlada ali gripe savnanje okrepi odpornost in omeji razmnoževanje virusov.

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

Savna je namenjena zdravim ljudem. Savnamo se na lastno odgovornost. Savnanja ne priporočamo bolnim ljudem, ki so občut- ljivi na vlago (vlažno vročino). Obisk savne odsvetujemo ljudem z gripo, z dekompresiranim srcem, s tuberkulozo, z epilepsijo, z rakom, s kožnim vnetjem, akutnimi vnetji, nalezljivimi boleznimi ali drugimi boleznimi, ki jih spremlja povišana temperatura. Nikoli se ne savnajmo, če smo pod vplivom alkohola. Nosečnicam in otrokom priporočamo le kratkotrajnejše savnanje pri nižjih temperaturah.

Savnjanje je popolnoma varno, dokler se držimo osnovnih napotkov in dokler se ne gremo temperaturnih ali vzdržljivostnih tek- movanj. Če smo zaskrbljeni ali imamo zdravstvene težave, se pred obiskom savne obvezno posvetujemo z zdravnikom.

## • Savna in golota



Kljub temu, da so Finci v savni goli, ne vidijo v tem nič seksualnega. Družini, ki gre v savno gola, se to ne zdi nič grdega. Nasprotno, otroci dojemajo golo človeško telo kot naravno in se s starši sproščeno pogovorijo o vsem. Za Fince je savna skorajda svetišče. Ljudje se že od zgodnjega otroštva učijo pri- merne vedenja v savni, zato se ne dogaja, da bi posamezniki kršili pravila spodobnega obnašanja. Golota v savni je od nekdaj povsem naravna in nikoli povezana s spolnostjo.

»Vir: Terme Krka in splet.«