



Consejos para su sauna: “Como tomar una sauna”



WWW.HIPERSPA.ES



I - MATERIALES Y FABRICACIÓN

II - ZOOM

III - ¿QUÉ ES UNA SAUNA? Y SUS PROPIEDADES

IV - ¿CÓMO SE TOMA UNA SAUNA?

V - ERRORES MAS COMUNES QUE SE SUELEN
COMETER AL TOMAR UNA SAUNA

VI - MANTENIMIENTO DE LA SAUNA

VII - DESINFECCIÓN DE LA SAUNA

VIII - COMO ACTÚA EL CALOR DE LA SAUNA SOBRE SU
ORGANISMO

IX - LA SAUNA EN EL DEPORTISTA

X - LA SAUNA EN EL DESCANSO

XI - LA SAUNA EN LOS NIÑOS

XII - LA SAUNA EN LA MUJER

XIII - LA SAUNA EN EL HOMBRE

XIV - LA SAUNA Y LA SUDORACIÓN

XV - LA SAUNA EN EL HOMBRE Y LA MUJER
SEDENTARIOS

XVI - LA SAUNA EN EL FUMADOR

XVII - LA SAUNA EN EL BEBEDOR

XVIII - PAUTAS A SEGUIR PARA TOMAR SU PRIMERA
SAUNA

XIX - PARA COMPRAR UNA SAUNA SIGA ESTAS
INDICACIONES



- MATERIALES Y FABRICACIÓN

- 1) Las paredes de la cabina construidas en Madera de abeto Nórdico macizo vaporizado de primera calidad, mediante tablones unidos entre si por sistemas ensamblados y varillas interiores de acero de 10 mm que hacen un bloque compacto y sin ningún movimiento de la madera.
- 2) Columnas, cercos de ventanas, cercos de puertas, puertas, bancos, suelos y cabeceros, fabricados en maderas de Ayous, son maderas tropicales de alta calidad, este tipo de maderas no tienen movimientos, no son resinosas y por su porosidad les permite alcanzar altas temperaturas.
- 3) Cristales de puerta y ventanas dobles climatizadas.
- 4) Calefactor eléctrico con resistencias blindadas de diversas potencias.
- 5) Cuadro de control con selector de temperatura, encendido y apagado, luz interior y selector de tiempo.





II - ZOOM

Si quieres conseguir una buena forma física y mental sin tener que recurrir a pesados ejercicios y sacrificándote, sino mas bien de una forma “dulce” y placentera, a solas o en compañía, ¿porque no tomar una sauna o un baño turco?

Desde tiempos muy remotos el hombre solía tomar baños calientes, secos o al vapor, siendo estas practicas muy difundidas, generalmente de tipo religioso muy extendidos entre diferentes pueblos en varias regiones de la tierra.

Los Chalanes, por ejemplo, consideran la sauna una forma de purificación hacia la exaltación mítica.

Los Griegos como nos ha transmitido Herotodo, aprendiendo a usar los baños de vapor, incluso de aire húmedo, de los Chiítas y lo introdujeron entre los romanos.

Este uso se difundió también entre los turcos y los árabes, quienes refinaron el arte del baño de vapor en diversas gradaciones de calor y vapor, de modo que todavía hoy se habla de “baños turcos”. Tradición venerada en Turquía, practicada comúnmente en distintos países europeos, por sus innegables y múltiples efectos terapéuticos.

Al salir de una sauna, uno se siente tonificado y distendido, con la piel suave y elástica, siendo una terapia optima para las vías





respiratorias, fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea y linfática, previene los resfriados, sinusitis y gripe, a menudo se prescribe como cura para la depresión, la ansiedad y fuerte fatiga psicológica, puesto que relaja y favorece el estado de animo positivo.

Mientras que en la sauna la piel suda activamente para compensar el calor externo, en el baño turco, la humedad del ambiente ayuda a la sudoración, el efecto de limpieza profunda de la piel es prácticamente idéntico en los dos casos.

La temperatura del baño turco es menos elevada que el de la sauna pero el tiempo de permanencia es superior; poseen un efecto tonificante y refrescante gracias a la eliminación de las toxinas a través de la sudoración.





II - ¿QUÉ ES UNA SAUNA? Y SUS PROPIEDADES

Como principal medida a saber para hacernos una idea clara respecto al tema que estamos tratando, intentaremos aclarar sus principales cualidades y beneficios que nos aportan a nuestro organismo.

La sauna, propiamente dicha pertenece a los baños de calor seco o con un grado de humedad relativamente bajo con inmersión total de nuestro cuerpo, donde nuestro cuerpo se expone a temperaturas superiores a lo normal y de esta manera provocamos que nuestro organismo responda con sus mecanismos reguladores de calor, para contrarrestar estas temperaturas por medio de la sudoración.

Como he comentado anteriormente las diferencias que existen entre la sauna de calor seco o con un grado de humedad bajo a otro tipo de baños de calor como puede ser por ejemplo, el baño de vapor es que la humedad relativa de la sauna oscila entre 15 y 40 por ciento de humedad y esto permite que soportemos altas temperaturas sin agobios.

La sauna esta formada íntegramente por paredes de maderas seleccionadas y cristal aislado en caso de puertas y ventanas si el cliente lo pidiera.

La sauna puede ubicarse en cualquier sitio o lugar de la casa por dificultoso que fuese. También se puede colocar en el exterior, siempre con un tratamiento en las partes externas de la sauna para su perfecta conservación. (En ningún caso la sauna interiormente se puede tratar con ningún tipo de tratamiento).

La sauna para su instalación únicamente precisa una toma de corriente apropiada con sus dimensiones, en algunos casos excepcionales como pueden ser sitios públicos es aconsejable colocar un desagüe.



V - ¿CÓMO SE TOMA UNA SAUNA?

El rito de tomar una sauna impone cierto orden.

1/ Si se ha comido, se debe esperar a que transcurra entre dos o dos horas y media antes de entrar en la sauna.

2/ Si no hay comidas de por medio, el primer paso es darse una ducha de agua caliente, secándose bien para conseguir una mayor transpiración.

3/ Acto seguido, conviene despojarse de cualquier objeto metálico que se lleve encima, como relojes, pulseras, pendientes, etcétera.

4/ Cuando la temperatura de la sauna este entre 50° y 60° ya se puede entrar preferiblemente desnudo.

5/ Durante las primeras sesiones, es mejor sentarse en las partes bajas sobre una toalla, pues en esa zona la temperatura es menor.

6/ Y a partir de la tercera o cuarta sesión ya se puede tomar la sauna de forma horizontal para recibir el mismo grado de calor en todo el cuerpo; así como subir al banco superior, bajando después al inferior.

7/ Dentro de la sauna se aconseja respirar por la boca para limpiar las vías respiratorias, especialmente a personas fumadoras y bronquitis.

8/ Con una temperatura entre 50° o 60°, se puede estar dentro de la sauna un tiempo de 10 a 15 minutos.

Mientras que si la temperatura es mayor es aconsejable menor tiempo.

9/ Al salir de la sauna, una ducha de agua tibia, no lo prolongamos demasiado, el proceso lo podemos repetir dos o tres veces.

FINALIZAMOS CON DIEZ MINUTOS RELAJADOS EN UNA TUMBONA Y UNA BEBIDA TONIFICANTES.



V - ERRORES MAS COMUNES QUE SE SUELEN COMETER AL TOMAR UNA SAUNA

En este apartado vamos a analizar algunos de los puntos que no se deben realizar dentro de una sauna que en muchos de los casos se realizan por la escasa información que el usuario posee.

En muchos casos nos fijamos la estancia en la sauna con el reloj que contempla dicha sauna, esto es un error, el tiempo de estancia en la sauna nos lo va a seleccionar nuestro propio organismo. Dentro de la sauna nos tendremos que encontrar cómodos y sin agobios, con una sudoración constante, el tiempo habitual suele oscilar entre los 10 y los 25 minutos, nunca esperaremos a sentirnos agobiados o con mal estar.

En algunos casos se prolonga en exceso la estancia en la sauna pensando en que cuanto mas tiempo estemos bajo los efectos del calor y la sudoración mas peso reduciremos a nuestro organismo, esto es un error, teniendo en cuenta que cuando salgamos de la sauna recuperaremos los líquidos expulsados mediante la bebida o incluso con la humedad relativa del ambiente.

La estancia en la sauna debe ser agradable, relajante y amena, todo esto lo conseguiremos mediante la respiración, es aconsejable respirar siempre por la boca.





Respirando por la boca conseguiremos estar relajados, cómodos y con una sensación de bienestar inmensa, es muy aconsejable provocar un grado de humedad equilibrado mediante el agua que tenemos en el recipiente expandirlo sobre las piedras del calefactor, con ello conseguiremos unos golpes de calor húmedo muy beneficioso para las vías respiratorias.

Es muy normal que las personas que no están habituadas a tomar una sauna hagan justamente lo contrario, respirar por la nariz y no tener un grado de humedad relativo.

Cuando salgamos de la sauna es aconsejable ducharse empezando siempre por las extremidades, brazos, piernas, pies, tronco y por último la cabeza.

Es un error comenzar la ducha por la cabeza, esto nos acarreará algún que otro mal estar.





VI -MANTENIMIENTO DE LA SAUNA

En este apartado aconsejaremos cual es el mantenimiento mas idóneo para su sauna.

El mantenimiento de una sauna es muy sencillo, cuando terminamos una sesión de sauna es muy conveniente su aireación mediante las rejillas de ventilación y la puerta.

Exteriormente es aconsejable darla un tratamiento a la madera cada 2 años.

Interiormente con el paso del tiempo, los roces, el grado de calor y de humedad la madera pueden coger tonos oscuros, para conseguir que la madera este como en sus primeros años simplemente pasar una lija de poro fino sobre la superficie y con esto conseguiremos un aspecto limpio y nuevo.





VII - DESINFECCIÓN DE LA SAUNA

La desinfección y limpieza de una sauna debe hacerse cuando la sauna este fría y desconectada de la red eléctrica. Periódicamente deben levantarse suelos, bancos, cabeceros, espaldera y demás componentes para su perfecta desinfección.

Esto lo conseguiremos con agua y productos que no tengan es su composición productos químicos y abrasivos, siempre mezclas son productos naturales.

Para limpieza de paredes y bancos utilizaremos paños humedecidos y frotaremos sobre las superficies, en el caso del suelo se fregara como habitualmente se suela hacer en cualquier otro tipo de habitación.





VIII - COMO ACTÚA EL CALOR DE LA SAUNA SOBRE SU ORGANISMO

Debemos saber que vamos a someter a nuestro organismo a un cambio brusco de temperatura en un corto periodo de tiempo, pasando de unas temperaturas medias que suelen oscilar entre los 20 y 25 grados, a temperaturas superiores a 50 o incluso 90 grados.

Cuando estamos inmersos en estas temperaturas nuestro corazón aumenta su ritmo, al mismo tiempo nuestra respiración se acelera en ciclos muy cortos, con esto conseguimos una auto ventilación mucho mas rápida de lo normal, y al mismo tiempo estamos ejercitando a nuestro órganos vitales como son el corazón y los pulmones.

También debemos de saber que nuestro sistema circulatorio se altera, nuestra sudoración se activa y que actúan como aparatos termorreguladores de temperatura.

Para personas no muy acostumbradas a tomar baños de calor es aconsejable que los cambios térmicos no sean muy acusados.





X - LA SAUNA EN EL DEPORTISTA

La sauna es muy utilizada como elemento de preparación y de calentamiento para los deportistas, ya que actúa sobre los tejidos dándoles flexibilidad.

También es muy utilizada en los diversos campos profesionales, (fisioterapeutas, masajistas, salones de belleza, etc.) como banco de trabajo para relajar zonas del cuerpo a tratar. Tanto en el simple aficionado al deporte, como el deportista profesional, y sobre todo este último sabe muy bien de sus mejoras y repercusiones en su organismo.

No debemos considerar la sauna como un sustituto de cualquier ejercicio físico, sino como una ayuda ideal para la perfecta realización de cualquier actividad deportiva.

Todo deportista que esta sometiendo su cuerpo a unos ejercicios de un alto grado de exigencia, provoca en sus músculos toxinas como el ácido láctico y la urea, que se deben eliminar y que normalmente se expulsan por la orina y el sudor.

Las articulaciones en general y tendones pueden llegar a encontrarse después de un ejercicio con una rigidez notable y endurecida y ocasionalmente agarrotada y con fuertes dolores.

Con la sauna y su aportación de calor aumentamos el flujo sanguíneo y la transpiración y la completa relajación muscular y nerviosa, y que nuestro organismo se recupere rápidamente de los esfuerzos realizados.





X - LA SAUNA EN EL DESCANSO

Para encontrar el equilibrio tanto psíquico como físico, uno de los factores más importantes, sino el más importantes es el descanso que cada individuo debe realizar después de cada jornada de trabajo.

La utilización de la sauna como medio relajante es muy utilizado por personas que por sus labores profesionales, están sometidas a unos intensas y estresantes obligaciones diarias.

La utilización de la sauna al final de cada jornada de trabajo, sin duda le reportara relajación, confortabilidad y equilibrio.

En estos casos utilizaremos la sauna a unas temperaturas relativamente bajas que oscilen entre los 45 y 60 grados, con una duración media de 15 a 25 minutos.

Siempre que tomemos esta opción, no nos olvidaremos después de salir de la sauna de tonificarnos adecuadamente y sin ningún tipo de obligación, esto nos reportara una relajación y paz interna que nos inducirá sin duda a la mas absoluta regeneración de nuestro organismo.





XI - LA SAUNA EN LOS NIÑOS

El continuo aumento de instalaciones de baños de calor, en nuestros hogares en los últimos años, incrementa la posibilidad de que cualquier miembro de la familia pueda utilizarlos en cualquier momento del día.

Que los niños puedan acceder a este tipo de baños de calor, es muy estimulante y conveniente para prevenir cualquier tipo de afección en vías respiratorias o cutáneas.

Comentar que la absorción de calor en los niños es mucho mayor que en los adultos.

El efecto de la sauna es prácticamente el mismo en los niños y en los adultos, debemos saber que el ritmo cardiaco de los niños es muy superior al de los adultos, por lo tanto aconsejamos que la estancia en la sauna de los niños sea a unas temperaturas bajas y que no excedan de los 12 minutos.





XII - LA SAUNA EN LA MUJER

Los efectos de la sauna en la mujer son muy importantes dada su efectividad en lo que se refiere a las impurezas de la piel, con la toma de la sauna conseguirás una piel tersa, suave y elástica, y te proporcionara una saludable imagen.

En la mujer los efectos del calor son apreciables con mayor intensidad que en el caso de los hombres, dado que su constitución así se lo permite.

Es aconsejable que no se tome a unas temperaturas excesivamente altas, porque su epidermis es más sensible y la absorción de calor es mayor.

Para la mujer cuando finaliza su tiempo fértil suelen aparecer trastornos hormonales, que desembocan en la mayoría de los casos en anomalías, yendo acompañadas con desagradables molestias físicas y psíquicas, que se pueden aliviar con la utilización de la sauna, mediante la relajación del sistema nervioso y por la perfecta eliminación de las toxinas, por lo tanto consideramos que la utilización de este tipo de baños de calor, es muy aconsejable para en esta etapa de su vida aliviar los trastornos propios de ella.





XIII - LA SAUNA EN EL HOMBRE

Por norma general el uso de la sauna tanto en mujeres como en hombres suele ser la misma, o incluso un poco más alta en las mujeres, aunque generalmente en sitios públicos la clientela más usual sea la del sexo masculino.

La utilización de dichos baños en este tipo de locales públicos es por cuestiones de horarios laborales.

El hombre de hoy por sus estresantes actividades suelen buscar un hueco para relajar ese estrés que se va acumulando durante las horas del día, si prestamos un poco de atención en cualquiera de estos centros, veremos que unos horarios la afluencia de este tipo de público es mayor en unas horas que en otras siempre muy definidas.

Cualquiera de las propiedades aconsejadas para el uso de la sauna es muy apropiada para el hombre, siempre y cuando no tenga ninguna patología que contraindique el uso de dichos baños de calor.

Como utilización más frecuente es para eliminar el estrés, y relajar el sistema nervioso, también existen otras muchas más indicaciones muy apropiadas para aliviar cualquier tipo de patología que padezcamos entre otras, afecciones respiratorias, sinusitis, problemas de la piel, dolencias del aparato locomotor.





XIV - LA SAUNA Y LA SUDORACION

El efecto que mas se aprecia de todos los que provoca la sauna es el sudor, el sudor es provocado a consecuencia de los procesos metabólicos, la principal fuente de combustible del organismo es el alimento que tomamos, el sudor lo producen las glándulas sudoríparas que se sitúan a lo largo de la epidermis y es evidente que cuanto mas tiempo nos mantenemos bajo los efectos del calor de la sauna mas sudor se produce, continuamente el cuerpo transpira aunque no siempre lo hace con la misma intensidad, cuando el sudor sale al exterior del cuerpo no desprende olor, el olor es causado a consecuencia del proceso de descomposición que producen las bacterias y los hongos que están presentes en la piel sobre las sustancias, dando lugar a otras que son las causantes del olor característicos del olor. A razón de esto es conveniente siempre que entremos en la sauna equipados con dos toallas, una para sentarnos o tumbarnos y otra para situarla sobre los pies, con el motivo de que dicho sudor se quede impreso en dichas toallas.

Aquí concluimos con las consideraciones que creemos más oportunas con respecto al sudor y así conocer la respuesta de nuestro organismo al someterlo a una sauna.





XV - LA SAUNA EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER SEDENTARIOS

Es bastante habitual en nuestros días encontrarnos con personas que por unas circunstancias u otras no tengan el suficiente tiempo ni lugar donde poderse ejercitar, esto conlleva a hacernos vagos y caer en un sedentarismo que no es nada beneficioso para nuestra salud, para este tipo de personas la utilización de la sauna es muy aconsejable, y describiremos unas pautas a seguir. En primer lugar siempre encontraremos 10 minutos en los cuales nos tomaremos una sauna ejercitándonos de manera pasiva todo nuestro organismo, el tomar 10 minutos de sauna supone ejercitar nuestro organismo el equivalente a 5 kilómetros de carrera suave, incluso con un alto grado de sudoración. Activamos en un 15 o 20 por ciento mas el ritmo de nuestro corazón y la presión arterial se eleva.

El someterse 8 minutos de sauna supone el estar a una altitud superior a 2.800 metros lo cual implica una aceleración del ritmo cardiaco. Conclusión los baños de calor no dude que les supondrán el hacer su vida mucho mas fácil, relajante y placentera.





XVI -LA SAUNA EN EL FUMADOR

Hay que pensar que nuestro organismo se mantendrá firme y sano si le cuidamos. Solamente tenemos uno, y por lo tanto si tenemos problemas los llevaremos consigo a lo largo de nuestra vida, es evidente que hay placeres que matan pero esos placeres hay que saberlos promediar como en la mayor parte de las cosas de esta vida, los excesos siempre suelen traer malas consecuencias.

Para ello y pensando que mucha gente es adicta a muchos vicios como el fumar, les recomiendo que ha ser posible prueben los beneficios que aportan los baños de calor “LA SAUNA”, si usted toma una sauna diaria no tenga la mas mínima duda que expulsara en un porcentaje muy elevado muchas de las toxinas que ha ingerido fumando y al mismo tiempo le tonificara, regenerara y muy posiblemente le evitara fumar.

XVII - LA SAUNA EN EL BEBEDOR

Al igual que en el capitulo anterior que hemos comentado algunas de las propiedades de la sauna sobre los efectos beneficiosos que tiene sobre el organismo, en los que se refieren a las personas que por unas situaciones o por otras sean bebedores e ingieran unas cantidades de alcohol nada beneficiosas para su salud les vamos a recomendar unos consejos prácticos.

Tenga en cuenta que la mayoría de los líquidos que tenemos en nuestro cuerpo se expulsan por la orina y la sudoración, si usted toma la sauna habitualmente notara claramente que su cuerpo se comporta de una manera totalmente diferente a si usted no la utiliza. Compruebe 15 sesiones de sauna repartidas en un periodo de 20 días haciendo exactamente lo mismo que hacia habitualmente, si usted no ha tomado la sauna habitualmente le sugiero que siga los consejos practico que en capítulos anteriores le recomendamos, una vez sea así su estancia debe ser entre 10 y 15 minutos con un grado de humedad del 60 al 70 por ciento y una temperatura igual o similar al grado de humedad.



XVIII - PAUTAS A SEGUIR PARA TOMAR SU PRIMERA SAUNA

Siempre es importante que usted no padezca ninguna enfermedad que pueda agravar su estado, es conveniente si usted tiene cualquier problema que consulte con su medico.

Si usted no ha tomado nunca ningún baño de calor por inmersión total es importante que empiece a tomarlo a muy baja temperatura y que su cuerpo se valla habituando a este tipo de calor. También la duración en estos principios serán muy reducidas, a partir de estos consejos importantes usted podrá ir disfrutando de las innegables mejoras que tiene para su salud.

XIX - PARA COMPRAR UNA SAUNA SIGA ESTA INDICACIONES

En primer lugar póngase en manos de personas que usted le merezca la mayor seriedad posible, a la hora de adquirir este tipo de producto. En nuestro país dada su escasa comercialización y fabricación no es fácil contactar con este tipo de fabricantes, aun así las fabricas que trabajan este tipo de producto le podrán orientar sobre sus calidades y posibilidades en lo que se refiere a fabricados, precios y servicios.





EN HIPERSPA LE AYUDAMOS AMEJORAR SU CALIDAD DE VIDA