

# דנמר אלקטרוניקה ובקרה בע"מ

רח' סחרוב 10 א.ת. ראשון לציון    טלפון: 03 - 94 198 94    פקס: 03 - 94 198 95  
נייד במשרד: 050-7513875    <http://www.danmar.co.il>

## עצות מועילות לשימוש בסאונה (עם תרגום לעברית)

מקור:

How to enjoy the sauna

<http://www.finland.fi/netcomm/news/showarticle.asp?intNWSAID=26075>

הקטע הבא נכתב ע"י ארקי הלמה (Erkki Helamaa), ארכיטקט ופרופסור אמריטוס, וג'והא פנטיקיינן (Juha Pentikäinen), פרופסור באוניברסיטת הלסינקי.

מודגש כי התרגום מובא כשרות לגולשים ע"י דנמר, ודנמר אינה אחראית לתוכן או לאיכותן של ההנחיות. זאת ועוד: לא בוצעו תיקונים במספר "סתירות" שנמצאו בטקסט (למשל בהנחייה העוסקת במעבר מחום לקור), והטקסט תורגם כמות שהוא.

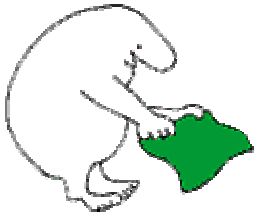
השהייה בסאונה היא יותר מאשר רק לשבת על הספסל ולהזיע בחום; היא סוג של טקס, הכולל מספר שלבים. פעולה לפי ההנחיות שלהלן יבטיח שהשהייה בסאונה תהיה חוויה מרגיעה ומענגת.

## כיצד להנות מהסאונה?



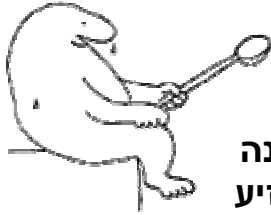
**"פנה לעצמך זמן מספיק זמן"** אומרת חוברת ההדרכה של אגודת הסאונה הפינית. כיוון שקבוצה של מומחים אמיתיים לסאונה ניסחה ועיבדה את ההנחיות בחוברת זו, מומלץ לעקוב אחריהן. ההנחיות מובאות לעיתים בתימצות, הדורש הרחבות והבהרות, וזאת נעשה להלן.

**"התחל את מחזור הסאונה במקלחת"**. הנחיה זו באה קרוב לוודאי מסיבות היגייניות, וככזאת יש לקיימה. אולם מקלחת או שחיה לפני השהייה בסאונה טובה מסיבה נוספת: השהייה בסאונה החמה אמורה להיות נעימה יותר כאשר העור רטוב. אמנם, יש כאלה אשר לא יסכימו עם קביעה זו, ויעדיפו להיכנס לסאונה מבלי להרטיב את עצמם קודם באמרום שהם מעוניינים בהרגשת הזעה הנוצרת ומצטברת עליהם. בסיכום, יש שתי אסכולות: המעדיפים להיכנס יבשים והמעדיפים להיכנס רטובים, ובסופו של דבר זה עניין של העדפה אישית.

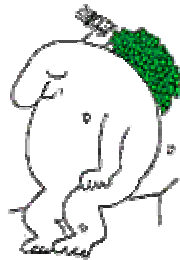


**"שב על מגבת הפרושה על הספסל"**, אומרת ההנחייה, שוב, קרוב לוודאי מסיבות של הגיינה. המגבת נחוצה גם בשל העובדה שהספסל החשוף חם מאד לפעמים ולא נעים לשבת עליו ישירות.

**הטמפרטורה המומלצת בסאונה היא  $80-90^{\circ}\text{C}$** , קובעות ההנחיות, ולא יותר מ- $100^{\circ}$ . אפשר להוסיף לחות ע"י יציקת מים על אבני התנור. עוד כדאי לדעת שאפשר להישאר בחום הסאונה רק כל עוד ההרגשה טובה ונוחה. "תחרויות" לגבי מי יישאר זמן רב יותר בחום הסאונה פוגעות בבריאות ונוגדות את רוח ומסורת הסאונה.

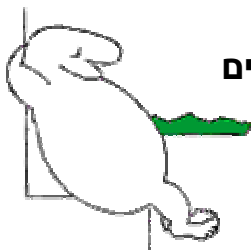


הסאונה היא אמבט הזעה, אך משתמשים רבים יודעים מעט על מנגנון ההזעה, ושוגים בכך שהם יוצקים שתיים או שלוש כפות מלאות מים על התנור מייד עם הכנסם לסאונה. מכת החום הפתאומית הנגרמת ע"י עליית הלחות החדה גורמת לעור "הלם", המתבטא בשיבוש פעולתן התקינה של בלוטות הזעה. יש להבין שצריך לתת זמן מספיק כדי להזיע כיאות. על המשתמשים להעלות את טמפרטורת הגוף כולו במספר מעלות, מעין יצירת מצב "חום" מלאכותי. תהליך זה אורך 8-12 דקות, תלוי ביכולת ההזעה של המשתמש. העלאת הטמפרטורה בסאונה לא תאיץ את התהליך: מבחינה זו סאונה ב- $80^{\circ}\text{C}$  שקולה לסאונה ב- $100^{\circ}\text{C}$ . אם הסאונה חמה ויבשה מדי – הזעה תתאייד ותתייבש מייד עם הגיעה לשטח העור.



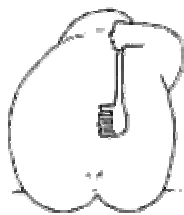
**המשך להשתמש** בסאונה ככל שנעים לך, וסיים ב"הצלפות" קלות באמצעות אלומת ענפי ליבנה (Birch, Берёза) רכים, וזאת לאחר שהגעת לרמת ההזעה הגבוהה.

שינוי מהיר מאד מחום לקור אינו מומלץ. דרוש זמן להסתגלות, וקירור הגוף והמנוחה הם חלק בלתי נפרד וחיוני של השימוש בסאונה.



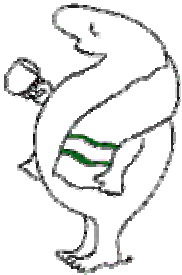
יחד עם זאת, טוב לטבול במים (לא קרים מדי) לאחר הסאונה, ולאפשר לגוף להתקרר. בחורף, בפיןלנד, האמיצים ביותר קופצים למי הקרח, או מתגלגלים בשלג הלבן והטרי, אך תענוג חורפי זה

מיועד רק לקשוחים שבין אנשי הצפון...



**לפני הרחצה, התחמם מעט, ולאחר הרחצה תוכל לחזור לתוך הסאונה**, אומרות ההוראות. ואמנם נקיון הגוף הוא חלק בלתי נפרד מהשימוש בסאונה. אין צורך במים רבים לרחצה: ההזעה הממצה פותחת את הנקבוביות, ומטהרת אותן מהפרשות העור, חיידקים וזוהמה. לאחר הזעה ושטיפה נאותה, הרוחץ נקי ומבריק...

**ההנחיות מתירות חזרה על מחזורי שהייה** בסאונה וקירור רבים ככל שהרוחץ חפץ. כמה פעמים יש לחזור לסאונה? כמה פעמים שאתה רוצה. פעם אחת מספיקה אם כך אתה חש, שלושה מחזורי שהייה הם, קרוב לוודאי, הממוצע. מכל מקום – סיים את מחזורי הסאונה/קירור בשטיפה מרעננת של גופך.



לאחר מכן תנוח ותשתה משהו מרענן. התלבש רק לאחר שגופך חדל להזיע. אל לך למהר לאחר שהייה בסאונה. גם הבגדים יכולים להמתין...

סאונה ואלכוהול: גם אם אתה מרגיש בעננים, עליך להישאר עם שתי רגליים יציבות על הקרקע. אגודת הסאונה הפינית, בקולה הסמכותי, מסיימת את ההנחיות כך: לפני שהייה בסאונה ובעת שהייה הימנע מכל משקה אלכוהולי ומאכילה גסה. ארוחה קלה ומקה מרענן הם הסיום המושלם לחוויית סאונה מהנה.

ציורים: Juha Tanttu. פורסם נובמבר 2001.



© 1995-2007 כל הזכויות שמורות ל-