

Twój STYL MAN

Wydanie specjalne
Twój STYL
Nr 3/2021
listopad '21-luty '22
ISSN 0867-1826

Cena 11 zł 99 gr
[w tym 8% VAT]
Indeks 249939

**Bartek *Fisz*
Waglewski**

Dowiedziałem się,
że jestem
boomerem

Jak?

Zbudować sobie
superauto

**Nie stracić
przyjaciela**

Skończyć
z chrapaniem

Kto naprawi
świat zepsuty
przez *social
media?*

**Jakub
Gierszał**

Próbuję z dnia na dzień
żyć tak, żeby później
niczego nie żałować



Rozgrzany jak cegła

TEKST: *Ewa Sarnowicz*

Sauna męczy jak trening i podkreca organizm niczym impreza. Ale nie jest sposobem na pozbycie się kaca i odnowę po wysiłku. Chcesz poczuć się jak młody bóg? Przestrzegaj instrukcji saunowania. W jego tajemnice wprowadził nas Andrzej Garlej, saunamistrz z Manor House Spa w Chlewiskach.

Coraz częściej spotykany zawód. Saunamistrz Andrzej Garlej jest przewodnikiem po odnowie biologicznej, towarzyszy gościom w nocnym saunowaniu w łaźniach rzymskich, a w czasie jego trwania kształci, opowiada, uczy *savoir-vivre'u*, polewa rozgrzane kamienie wodą albo wodą z olejkami eterycznymi i wymachując efektownie ułożonym ręcznikiem, dba o to, aby ciepło dotarło do każdego zakamarka pomieszczenia. – Powietrze u góry kabiny jest najbardziej nagrzane. Specjalnymi gestami wprawiam je w ruch, by to, które uniosło się pod sufit, zeszło na dół – wyjaśnia. – To wzmacnia działanie ciepła i pary. Oraz odciąga uwagę od dyskomfortu, który wywołuje zatykające, rozgrzane powietrze. „Choreografia” jest niezwykle, najbardziej kreatywni saunamistrzowie spotykają się na corocznych mistrzostwach saunowania. W Polsce rywalizują ze sobą od 2013 roku w Czeladzi.

Po co nam sauna?

To już nie tylko moda, to sposób na relaks i wellbeing. Przychodzi taki wieczór, gdy myślisz „dość” i zamiast na piwo, koszykówkę z kumplami czy basen idziesz na saunę. Działa dobrze i na głowę, i na emocje, i na ciało. W wysokiej temperaturze serce mocniej bije, a krew szybciej krąży, jak w czasie masażu. Puszczą napięcie karku, obręczy barkowej i innych mięśni. Ciało się rozluźnia. Wypacasz stresi i toksyny. Relaksujesz się, bo gdy się położysz w pomieszczeniu rozgrzanym do czerwoności, musisz wreszcie wyłączyć myślenie, w tak wysokiej temperaturze nie da się zrobić bilansu firmy. Bezkarne się rozleniwiasz. Po czym wchodzisz do lodowatej wody – obkurczają się pory, naczynia krwionośne, a odporność organizmu wzrasta. Przeciwwskazania to między innymi choroby krążenia, rany, problemy z naczyniami krwionośnymi, soczewki. Ale to nie znaczy, że osoby z tymi problemami muszą z sauny zrezygnować. Dla nich idealna będzie na przykład sauna z lampami emitującymi podczerwień. Nie przegrzewają organizmu. Albo biosauna, w której jest 60–70 stopni Celsjusza, a wilgotność wynosi 40 procent. Można





w niej siedzieć nawet pół godziny. – Od tych saun zawsze powinno się zacząć saunowanie, nawet jeśli uwielbiasz wypać się w ekstremalnych temperaturach lub wilgotności. Sauna to duży wysiłek dla organizmu. „Lightowe” jej formy są jak rozgrzewka przed treningiem – tłumaczy saunamistrz.

Co nas grzeje?

Po saunie na podczerwień lub biosaunie przechodzisz do parowej (możesz od niej zacząć, jeśli nudzą cię lekkie wersje). Jest szczególnie wskazana dla osób chorujących na drogi oddechowe. Oczyszcza je, zwłaszcza jeśli saunamistrz doda do pary olejki eteryczne, zazwyczaj mentolowy lub z jodły syberyjskiej. W saunie parowej jest 70–80 procent wilgotności i 70–80 stopni ciepła. Nic nie widać od gęstej pary. I dobrze, bo to jedyna sauna, do której wchodzi się nago. Para osadzająca się na odkrytym ciele bez przeszkód splukuje z niego toksyny. Ręcznik lub płótno zatrzymywałyby je na skórze. Odwiąż z bioder tkaninę, zawieś przed wejściem do sauny albo połóż na kamiennej ławie, zanim na niej usiądziesz (drewniane nie sprawdziłyby się w tak wysokiej wilgotności). Warto oplukać kamień po poprzedniku. To nietrudne, w saunie parowej zawsze są do dyspozycji prysznice na długich szlauchach. Można ich użyć również do schładzania stóp, gdy jest gorąco.

Najcieplejszą i najbardziej wymagającą sauną jest fińska. Jest tu zaledwie 10 procent wilgotności, ale panuje temperatura 100 stopni. Wchodzimy do niej na końcu, gdy ciało jest już zaprawione w rozgrzewaniu się. To sauna sucha, więc najpierw trzeba się wytrzeć. A po wejściu ustawić klepsydę znajdującą się na ścianie. Wskazuje 5, 10 lub 15 minut. Zaczynamy od 5 minut. I siadamy na dolnej ławce. Im wyżej, tym goręcej. – Niektórym trudno wytrzymać nawet 5 minut – mówi Andrzej Garlej. – A inni chcą udowodnić, że są twardzielami i dodatkowo polewają kamienie wodą, by wzmocnić uczucie gorąca. Albo siedzą od razu 15 minut. To grozi utratą przytomności. Sauna to nauka cierpliwości, tu niczego nie przyspieszysz – przestrzega.

W saunie fińskiej jest tak gorąco i sucho, że aż nos zatyka, dlatego saunamistrz radzi przyłożyć do nosa i ust dłonie złożone na kształt muszli – taki trik chroni drogi oddechowe. Albo trzymać dłonie tuż przed twarzą, zabezpieczając ją w ten sposób przed uderzeniem gorąca.

“ Finowie chodzą do sauny 1–2 razy w tygodniu z całymi rodzinami. To tradycja, która ma im zapewnić zdrowe i długie życie. Ponieważ sauna dopinguje organizm do samoleczenia.