



SAUNA PAROWA

etapy kąpieli



Do kąpieli nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości). Z sauny i łaźni nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym. Przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych, pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem. **W saunie nie można mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych ani plastikowych** (zegarki, biżuteria itp.).

Uwaga: Kąpiel w saunie czy łaźni każdy podejmuje na własną odpowiedzialność i powinien skonsultować ją ze swoim lekarzem. Bezwzględnie zabronione jest dotykание wszelkich rozgrzanych elementów w kabinie jak również manipulowanie przy instalacji elektrycznej.

1. Kąpiel higieniczna

Dokładnie umyj a następnie wytrzyj ciało – sucha skóra poci się mocniej. Osoby z “zimnymi stopami” przed wejściem do sauny powinny je najpierw rozgrzać.

2. Nagrzewanie

Ułóż ręcznik pod całą powierzchnią ciała. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję. Proces oczyszczania ciała trwa ok. 30-60 minut, lecz czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od Ciebie – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała.

3. Schładzanie

Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą. Pamiętajmy, że zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Etap ten powinien trwać ok. 10 minut.

4. Zabiegi uzupełniające

Po kąpieli w saunie możemy poddać się masażowi manualnemu, szczotkowaniu czy skorzystać z solarium.

5. Odpoczynek – esencja odnowy

Nieodłącznym elementem zażywania kąpieli w saunie jest odpoczynek. Powinien on trwać od 15 do 30 minut. Należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną, sokami lub herbatami ziołowymi. Nie ubierajmy się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.