



SAUNA SUCHA

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. Pierwsze nagrzewanie

Pamiętaj o ręczniku – ułóż go pod całą powierzchnią ciała. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję. Zaczynaj od dolnej ławki. Po kilku minutach możemy zacząć delikatnie polewać kamienie na piecu. Do wody możemy dodać olejki aromatyczne które uprzyjemnią nam kąpiel. Proces oczyszczania ciała trwa ok. 8-15 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i zależy tylko od Ciebie – może być krótszy.

3. Schładzanie

Po wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało. Proponowane są dwie metody: sucha i mokra. Metoda sucha polega na wyjściu na chłodne powietrze (co jednocześnie dobrze wpływa na dotlenienie organizmu) a następnie na schłodzeniu ciała zimną wodą. Metoda mokra polega na obniżeniu temperatury ciała wyłącznie zimną wodą. Pamiętajmy, że zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Etap ten powinien trwać tym dłużej im wyższa temperatura panuje w saunie, do ok. 10 minut.

4. Drugie nagrzewanie

Pamiętaj o dokładnym osuszeniu ciała przed kolejnym wejściem do sauny. Powtarzamy czynności jak przy pierwszym nagrzewaniu, lecz siadamy lub kładziemy się na wyższych ławkach.

5. Drugie schładzanie

Obniżamy temperaturę ciała korzystając z zimnej wody, pamiętając o rozpoczęciu schładzania od stóp.

6. Trzecie nagrzewanie i schładzanie

Zależnie od samopoczucia możemy proces nagrzewania i schładzania powtórzyć po raz trzeci.

7. Zabiegi uzupełniające

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

8. 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.