

## Zasady korzystania z sauny suchej

W saunie suchej temperatura może dojść nawet do 120 st. C. Wilgotność powietrza jest wtedy na poziomie 10%. Obowiązuje tu zasada - im wyższa temperatura tym bardziej suche powietrze w saunie. A więc w jakiej temperaturze korzystać z sauny? Dla większości ludzi komfortowa temperatura wynosi 85-95 st. C Są też tacy którzy siedzą w 120 st. C i mówią że dopiero wtedy jest prawdziwa sauna. Wszystko zależy od indywidualnego odbioru temperatury otoczenia. Kąpiel w saunie powinna być przyjemnością i relaksem, jeśli zaczynamy odczuwać dyskomfort to jest prosty i jedyny znak że czas z niej wychodzić. Kierowanie się ambicją może być niebezpieczne!

Każda sauna zawsze rozpoczyna się od umycia ciała pod natryskiem.

### Przed wejściem do sauny

Wycieramy się w ręcznik bo mokra skóra utrudnia parowanie i nago wchodzimy do sauny. Dlaczego zawsze nago? Ano dlatego że jeśli będziemy mieli na sobie mokry kostium to suche i gorące powietrze nie dotrze do naszej skóry i cel wizyty w saunie nie zostanie osiągnięty. Jeśli wstydzimy się być nago należy skorzystać z ręcznika w celu osłonięcia się. Do sauny nie należy wchodzić głodnym lub bezpośrednio po jedzeniu. W żadnym wypadku nie korzystamy z sauny po wypiciu alkoholu !!

### W saunie

W publicznej saunie, ze względu na higienę należy rozłożyć ręcznik kąpielowy pod całą powierzchnią ciała, w domowej niektórzy Finowie zalecają aby nie korzystać z ręczników lecz kłaść się bezpośrednio na rozgrzane deski. Kładziemy się i zaczynamy pocić.

Po 15 minutach wychodzimy.

Idziemy pod natrysk żeby spłukać z siebie pot i chłodzimy się pod zimnym natryskiem, Czynność ta ma na celu zamknięcie porów skóry.

Odpočzywamy sobie 15-30 minut, tak długo, aż temperatura ciała wróci do normalnej. wchodzimy po raz drugi do sauny i powtarzamy cykl.. Podczas każdego odpočzynku wskazane jest picie dużych ilości wody. Na pobyt w saunie (łącznie z towarzyszącymi jej przerwami) wystarczy nam 1 – 1,5 godziny wolnego czasu.

### Po saunie

Po wyjściu po raz ostatni z sauny należy założyć szlafrok lub owinąć się ręcznikiem, odpočzać i ostudzić swoje ciało, napić się wody lub innego napoju i spokojnie poczekać, czytając sobie coś lub zając się konwersacją. Odpočzynek powinien być przynajmniej dwa razy dłuższy niż przerwa pomiędzy kolejnymi wejściami do sauny. Gdy już temperatura ciała wróci do normy, możemy się ubrać w nasze ubranie i jesteśmy gotowi.

Końcowa kąpiel pod prysznicem powinna się odbywać bez użycia mydła.

Przestrzegam przed zbyt szybkim zakładaniem codziennego ubrania, może to się skończyć przepoceniem go. Ciało ludzkie długo oddaje ciepło zakumulowane w saunie więc musimy dać sobie odpowiednio dużo czasu.

Odpočzywając należy napić się wody lub innego napoju i spokojnie poczekać, czytając sobie coś lub zając się konwersacją. Odpočzynek powinien być przynajmniej dwa razy dłuższy niż przerwa pomiędzy kolejnymi wejściami do sauny. Gdy już temperatura ciała wróci do normy, możemy się ubrać w nasze ubranie i jesteśmy gotowi.

### Zalety i przeciwwskazania



Wzmaga pocenie się (oczyszcza organizm z produktów przemiany materii), rozszerza naczynia krwionośne, normalizuje ciśnienie krwi, rozluźnia mięśnie, przyspiesza przemianę materii, rozszerza pory skóry, hartuje organizm, pobudza układ vegetatywny i hormonalny, pobudza komórki skóry do regeneracji.



Nie zaleca się sauny w przypadkach: nagłych zachorowań z gorączką, stanów zapalnych, poważnych schorzeń narządowych, w przypadkach zaburzeń układu krążenia.

**Życzymy miłego saunowania!**