

# SAUNA TO RELAKS, PRZYJEMNOŚĆ, ZDROWIE

W celu skorzystania z sauny:

## 1. Nagrzewamy saunę...

Czyli z odpowiednim wyprzedzeniem włączyć piec i zamknąć drzwi do sauny.

Nigdy nie wolno zasłaniać wlotu powietrza do sauny (otwór lub otwory tuż nad posadzką, pod piecem)

## 2. Bierzemy prysznic...

oczyszczenie skóry, ułatwienie pocenia się i oczywiście higiena.

## 3. Wchodzimy do sauny...

gdy temperatura osiągnie 50-70 0C

Do sauny wchodzimy wytarci do sucha i raczej bez metalowych ozdób, mogą parzyć!

W saunie zawsze siadamy na ręczniku

## 4. Rozgrzewamy się...

przez 5-15min, zwracamy uwagę na klepsydrę, termometr i higrometr!

Pamiętajmy o regule „110” – suma temperatury i wilgotności nie może przekroczyć tej wielkości, bo możemy się poparzyć

## 5. Schładzamy się...

najlepiej gwałtownie: mocny, lodowaty prysznic, głęboka wanna.

Z tym „gwałtownie” trzeba uważać ! Powinno się najpierw delikatnie schłodzić okolice serca

## 6. Wypoczywamy...

kilka minut - może masaż na leżance, może moczenie nóg w ciepłej wodzie ... **relaks** ... chociaż wielu od razu po pierwszym schłodzeniu i wytarciu wchodzi z powrotem do sauny; jak kto lubi ...

## 7. Rozgrzewamy się...

przez 10-15min, zwracając uwagę na klepsydrę, higrometr i termometr, teraz w wyższej temperaturze, czyli na górnej ławce, może odrobinę zwiększymy wilgotność

## 8. Schładzamy się...

najlepiej gwałtownie: mocny, lodowaty prysznic,

zastanów się czy twój organizm wytrzyma „gwałtownie”

## 9. Wypoczywamy...

kilkanaście minut ... **odprężenie** ...

Dla wytrwałych ...może jeszcze jeden taki cykl, ale nie więcej. No i uzupełniamy straty płynów: woda mineralna, soki (pomidorowy uzupełnia wypocony potas!!). Nie spieszmy się, równie ważne jak termiczne oddziaływanie na nasze ciało jest pełne odprężenie psychiczne. Czas pobytu w saunie tak naprawdę reguluje nie klepsydra tylko nasz organizm!

**Pamiętajmy że korzystanie z sauny oprócz tego, że daje nam odprężenie i zdrowie, jest pewnym obciążeniem dla organizmu i powoduje wzrost tętna i ciśnienia.**

Jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, co do stanu swojego zdrowia, jeżeli mamy wątpliwości, co do ubocznych skutków leków, które właśnie zażywamy, skonsultujmy się ze swoim lekarzem PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY