



Jak používá t finskou saunu?

Saunování je najednou odpočinek i osvěžení, odpočinek napomáhající udržet naše zdraví, které má blahodárný účinek na tělo i duši. Saunování napomáhá osvobodit náš organismus od škodlivých látek, je účinný v posílení imunitního systému a má regenerační účinky na cévy. V horkém a suchém vzduchu zahynou bakterie a viry.

Používání finské sauny:

- Před saunováním se osprchujeme, abychom odstranili nečistoty z pokožky. Pak se pořádně utřeme.
- Na lavici si prostříť ručník.
- Zůstaňme jen tolik v teple, dokud nám to padne dobře.
- Z fyziologického hlediska doporučený čas, co můžeme najednou strávit ve finské sauně, je 8-15 minut.
- Doporučený čas začátečníkům je 4-8 minut.
- Začátečníci si mají sednout na spodní lavici, tam je nižší teplota.
- Po saunování si ochladíme tělo osvěžující sprchou, nebo se ponoříme trochu v ponorné vaně.
- Po saunování oddychujeme přibližně půl hodinu, až pak se vrátíme do sauny.
- V kruhu saunářů je nejvíce rozšířené, že zahřátí si třikrát opakují.

Opatrnost:

Vysoká teplota může být i nebezpečná, proto používání finské sauny se nedoporučuje dětem mladším 6 let.

- Kdo trpí na srdečně-cévní onemocnění, a kdo má problémy s tepelnou regulací organismu, má se vyhýbat této formě osvěžení.
- Dbejme na to, abychom saunování nezačali s plným břichem, hned po jídle nebo pod vlivem alkoholu.
- Po saunování se doporučuje pít velké množství tekutiny, abychom vrátili organismu ztracenou tekutinu.
- Už i při jednom saunování měsíčně můžeme udělat jeden krok k udržení našeho zdraví.
- Dávejme větší pozor na stravování, pohybujme se více a snažme se vyhnout stresu.