



HELYES SZAUNÁZÁS

Előkészületek

- ❖ Tisztálkodó zuhanyozással kezdjük! Ne klóros vízzel a testünkön szaunázzunk!
- ❖ A szaunába száraz testtel és lepedővel lépünk be.

A szaunában

- ❖ Mindig terítsünk magunk alá lepedőt úgy, hogy a talpunk alatt is legyen.
- ❖ Javasoljuk mindenki számára a legkényelmesebb testhelyzet felvételét, amelyet nyugodtan változtatgathatunk is.
- ❖ Erős szívdobogás, nyugtalanság esetleg szédülés esetén érdemes elhagyni a kabint a homokórával mit sem törődve!

Szaunázás befejezése

- ❖ A szauna elhagyása után először mindig zuhanyozunk, lemosva magunkról az izzadságot! Ezt követi a lehűlés szakasza.

Lehűlési módszerek

- ❖ Tévhit, hogy szaunázni kizárólag merülő medence használatával lehet! Bár bizonyos szempontokat figyelembe véve valóban a leghatásosabb. Alábbiakban ismertetjük milyen lehetőségek közül választhatunk még:

1.) Merülő medence

Kizárólag zuhanyozást követően használjuk! Intenzív pórus és érösszehúzó hatása van, megfelelő hűtővíz mellett ~ 16-18 °C.



Jótékony hatása: Értornára nyújt lehetőséget, érlemeszés ellen és megelőzésére kiváló! Az értornát a szaunában kitágult, a hideg víz hatására pedig hirtelen összehúzódó erek végzik.

Egyéb információ: a hideg vízben nem szabad mozdulatlanul lebegnünk, kezünk, lábunk lassan mozogjon.

A merülő medencében hamar le lehet húlni, figyeljünk oda.

Szaunázás előtt ismét zuhanyozzunk, lemosva magunkról a vegyileg kezelt vizet.

2.) Zuhanyozás

Ezt elsősorban kisebb szédülés esetén, illetve 60 év felettieknek javasoljuk, akik nem rendszeres szaunázók, illetve nem krónikus szív, és érrendszeri problémákkal küszködőknek ajánljuk. Ebben az esetben langyos vízzel locsoljuk magunkat fokozatosan hűtve a vizet. Testrészeinket külön-külön locsolgatva, a szívtől legtávolabb eső ponton kezdve a lábbal majd haladva felsőtestünk felé.

3.) Levegőn való spontán lehűlés

Zuhanyozást követően szárazra törölt testtel kimehetünk a friss levegőre vagy zárt helyiségben is leülhetünk. Ez a legkíméletesebb lehűtési módszer. Azoknak ajánljuk, akik nem szeretnék magukat nagyon kimeríteni, szeretnék fittebbek maradni szaunázás végén.

Jótékony hatása: szabadban történő lehűlésnek nagyon frissítő hatása van az elmére és testünkre egyaránt. A pszichés blokkok jobban oldódnak.

Javasoljuk kisebb szédülés esetén, nem rendszeres szaunázóknak illetve 60 év felettieknek és mindazoknak, akiknek valamilyen egészségi problémájuk van, de orvosi jóváhagyással szaunázhatnak.

...és nem utolsó sorban mindenkinek, akinek így jól esik.