



## Hogyan használjuk a finn szaunát?

A szaunázás egyszerre kikapcsolódás és felfrissülés, egészségünk megővését segítő pihenés, amely egyaránt jótékony hatással van a testre, szellemre és lélekre. A szauna segít szervezetünknek megszabadulni a salakanyagoktól, hatékony immunrendszer-erősítő és érregeneráló hatású. A forró és száraz levegőben elpusztulnak a baktériumok, vírusok.

### A finn szauna használata:

- Szaunázás előtt zuhanyozzunk le, hogy eltávolítsuk a bőrünkről a szennyeződést, majd alaposan törölközzünk meg.
- Terítsünk törölközőt a szaunapadra.
- Mindig csak addig tartózkodjunk a melegben, amíg jólesik. Élettanilag javasolt idő, amit a szaunában egyhuzamban eltölthetünk 8-15 perc. Kezdőknek javasolt 4-8 perc.
- Kezdők az alsó padra üljenek, ott alacsonyabb a hőmérséklet.
- A szaunázást követően hűtsük le testünket egy frissítő zuhannyal, vagy mártózzunk meg a merülő medencében.
- Szaunázás után pihenjünk körülbelül fél órát, mielőtt ismét visszatérünk a szaunába.
- A szaunázók között leginkább elterjedt, hogy három alkalommal ismételik meg a felhevülést.

### Elővigyázatosság:

- A magas hőmérséklet veszélyeket is rejt magában, ezért 6 éves kor alatt a finn szauna használatát nem ajánlják.
- Akik szív- és érrendszeri betegségekben szenvednek, valamint problémájuk van a szervezetük hőszabályzó működésével kerüljék a felfrissülés ezen formáját.
- Figyeljünk arra, hogy teli gyomorral vagy közvetlenül étkezés után, alkoholos állapotban ne kezdjünk el szaunázni.
- Javasolt a bőséges folyadékfogyasztás a szaunázás végén, hogy pótoljuk az elvesztett folyadékot szervezetünkéből.
- Havonta egyszeri szaunázással is már egy lépést tehetünk egészségünk megőrzéséért. Figyeljünk jobban oda a táplálkozásunkra, mozogjunk többet és igyekezzünk elkerülni a stresszes élethelyzeteket.