

# Etapy korzystania z sauny

## Sauna sucha:

- **Kąpiel higieniczna.** Dokładnie umyj a następnie wytrzyj ciało – sucha skóra poci się mocniej. Osoby z “zimnymi stopami” przed wejściem do sauny powinny je najpierw rozgrzać.
- **Pierwsze nagrzewanie.** Pamiętaj o ręczniku – ułóż go pod całą powierzchnią ciała. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję. Zaczynaj od dolnej ławki. Po kilku minutach możemy zacząć delikatnie polewać kamień na piecu. Do wody możemy dodać olejki aromatyczne, które uprzyjemnią nam kąpiel. Proces oczyszczania ciała trwa ok. 8-15 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i zależy tylko od Ciebie – może być krótszy.
- **Schładzanie.** Po wyjściu z sauny należy ochłodzić ciało. Proponowane są dwie metody: sucha i mokra. Metoda sucha polega na wyjściu na chłodne powietrze (co jednocześnie dobrze wpływa na dotlenienie organizmu) a następnie na schłodzeniu ciała zimną wodą. Metoda mokra polega na obniżeniu temperatury ciała wyłącznie zimną wodą. Pamiętajmy, że zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Etap ten powinien trwać tym dłużej im wyższa temperatura panuje w saunie, do ok. 10 minut.
- **Drugie nagrzewanie.** Pamiętaj o dokładnym osuszeniu ciała przed kolejnym wejściem do sauny. Powtarzamy czynności jak przy pierwszym nagrzewaniu, lecz siadamy lub kładziemy się na wyższych ławkach.
- **Drugie schładzanie.** Obniżamy temperaturę ciała korzystając z zimnej wody, pamiętając o rozpoczęciu schładzania od stóp.
- **Trzecie nagrzewanie i schładzanie.** Zależnie od samopoczucia możemy proces nagrzewania i schładzania powtórzyć po raz trzeci.
- **Zabiegi uzupełniające.** Po kąpeli w saunie możemy poddać się masażowi manualnemu, szczotkowaniu czy skorzystać z solarium
- **Odpoczynek – esencja odnowy.** Nieodłącznym elementem zażywania kąpeli w saunie jest odpoczynek. Powinien on trwać od 15 do 30 minut. Należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną, sokami lub herbatami ziołowymi. Nie ubierajmy się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.
- **Uwaga!** Jeśli w trakcie kąpeli w saunie pojawi się uczucie ucisku w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, osłabienie lub inne niepokojące objawy należy niezwłocznie opuścić saunę.

## Sauna parowa:

- **Kąpiel higieniczna.** Dokładnie umyj a następnie wytrzyj ciało – sucha skóra poci się mocniej. Osoby z “zimnymi stopami” przed wejściem do sauny powinny je najpierw rozgrzać.
- **Nagrzewanie.** Ułóż ręcznik pod całą powierzchnią ciała. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję. Proces oczyszczania ciała trwa ok. 30-60 minut, lecz czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od Ciebie – może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała.
- **Schładzanie.** Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Obniżamy temperaturę ciała zimną wodą. Pamiętajmy, że zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy. Etap ten powinien trwać ok. 10 minut.

- **Zabiegi uzupełniające.** Po kąpiel w saunie możemy poddać się masażowi manualnemu, szczotkowaniu czy skorzystać z solarium.
- **Odpoczynek – esencja odnowy.** Nieodłącznym elementem zażywania kąpeli w saunie jest odpoczynek. Powinien on trwać od 15 do 30 minut. Należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną, sokami lub herbatami ziołowymi. Nie ubierajmy się od razu, gdyż jeszcze przez kilka minut możemy się pocić.
- **Uwaga!** Jeśli w trakcie kąpeli w saunie pojawi się uczucie ucisku w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, osłabienie lub inne niepokojące objawy należy niezwłocznie opuścić saunę.

### Sauna infrared:

Sauna infrared to typ sauny, w której w miejsce tradycyjnego pieca zastosowano promienniki podczerwone. Emitują one promieniowanie podczerwone, które nagrzewają saunę do ok. 50-60°C, przy czym wilgotność powietrza nie przekracza 25%. Dzięki temu można w niej przebywać do 30 minut. Z tego typu sauny można korzystać nawet codziennie.

Ciepło fal podczerwieni wnika do głębszych warstw skórnych, co przynosi zauważalne efekty w postaci ujędrnienia ciała oraz zahartowania organizmu, a także wpływa na nasz nastrój i odnowienie sił życiowych. Seans w podczerwieni to pasywny trening fitness, który bez obciążania stawów i intensywnych ćwiczeń przyspiesza przemianę materii. W naszej saunie infrared zastosowane zostały najwyższej klasy systemy termiczne. Emitują one podczerwień o dł. fali od 1,4µm do 15µm, czyli w zakresie najbardziej optymalnym dla poprawy naszego zdrowia.

Promieniowanie podczerwone to część spektrum światła słonecznego, którego nie rejestruje oko ludzkie, ale odczuwane jest w postaci ciepła. Działanie biologiczne promieniowania podczerwonego polega na jego wpływie cieplnym na tkanki, co wykazuje działanie wzmacniające i terapeutyczne. Ciepło to daje człowiekowi dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Promieniowanie IR jest bezpieczne dla ludzkiego organizmu, ponieważ ciało człowieka również emituje podczerwień w podobnym zakresie (np. spektrum promieniowania emitowanego przez nasze dłonie to zakres od 8 a 14 um). Wyniki wieloletnich badań, prowadzonych przez klinicystów Dalekiego Wschodu nad wpływem podczerwieni na ludzki organizm dowiodły, że wzmocnienie naturalnej, wewnętrznej produkcji tej energii wzmacnia zdolności regeneracyjne, witalność komórek oraz stymuluje proces ich samooczyszczania oraz łagodzi wiele objawów chorobowych. Skóra posiada różne właściwości odbijania, transmitowania i rozpraszania promieniowania podczerwonego, w zależności od długości fali.

Z sauny Infrared można korzystać codziennie, wchodząc jednorazowo na cały seans, bez przerywania go zimnym prysznicem, jak to ma miejsce w tradycyjnej saunie. Znaczenie ma również większa skuteczność podczerwieni w zabiegach oczyszczających i odchudzających, w porównaniu z tradycyjną sauną. Ciepło Infrared dociera w głąb tkanek podskórnych, przynosi ukojenie w wielu bólach, dogłębnie rozgrzewa mięśnie i organy, wspomagając ich pracę, mobilizując siły witalne i wzmacniając odporność.