

Sauna parowa (tzw. łaźnia parowa) to sauna o wilgotności dochodzącej do 100% lecz niższej temperaturze: 40-50°C. Jedno wejście do sauny powinno trwać ok. 5-15 minut, a całkowity czas nie powinien przekraczać 30 minut dziennie np. 2 x 15 min lub 3 x 10 min. Po każdym wyjściu z sauny należy wziąć prysznic naprzemienny zimną-gorącą wodą i odpocząć 10-15 minut. Liczba wejść do sauny: 2-3 dla osoby dorosłych.

W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydalą pot. Do sauny najlepiej chodzić ok. 2h po posiłku, jelita i pęcherz opróżnić. Jeżeli nogi i ręce są zimne- ogrzać je przed wejściem. Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym- zbytne obciążenie serca, zmniejsza skuteczność. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.

INSTRUKACJA KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem i osuszeniu go.
2. Wejdź do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 20 min.).
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało – schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpielu wskazany jest delikatny masaż ciała i wypoczynek.