



## Ako používať fínsku saunu?

Saunovanie je naraz odpočinok aj osvieženie, odpočinok napomáhajúci udržať naše zdravie, ktoré má blahodarný účinok na telo i dušu. Saunovanie napomáha oslobodiť náš organizmus od škodlivých látok, je účinný v posilnení imunitného systému a má regeneračné účinky na cievy. V horúcom a suchom vzduchu zahynú baktérie a vírusy.

### Používanie fínskej sauny:

- Pred saunovaním sa osprchujme, aby sme odstránili nečistoty z pokožky. Potom sa poriadne utrieme.
- Na lavicu si prestríme uterák.
- Zostaňme len toľko v teple, kým nám to padne dobre.
- Z fyziologického hľadiska odporúčaný čas, čo môžeme naraz stráviť vo fínskej saune, je 8-15 minút.
- Odporúčaný čas začiatočníkom je 4-8 minút.
- Začiatočníci si majú sadnúť na spodnú lavicu, tam je nižšia teplota.
- Po saunovaní si ochladíme telo osviežujúcou sprchou, alebo sa ponorme trochu v ponornej vani.
- Po saunovaní oddychujeme približne pol hodinu, až potom sa vrátme do sauny.
- V kruhu saunárov je najviac rozšírené, že zahriatie si tri razy opakujú.

### Opatrnosť:

- Vysoká teplota môže byť aj nebezpečná, preto používanie fínskej sauny sa neodporúča deťom mladším ako 6 rokov.
- Kto trpí na srdcovo-cievne ochorenia, a kto má problémy s tepelnou reguláciou organizmu, má sa vyhýbať tejto forme osvieženia.
- Dbajme na to, aby sme saunovanie nezačali s plným bruchom, hneď po jedle alebo pod vplyvom alkoholu.
- Po saunovaní sa doporučuje piť veľké množstvo tekutiny, aby sme vrátili organizmu stratenú tekutinu.
- Už aj pri jednom saunovaní mesačne môžeme spraviť jeden krok k udržaniu nášho zdravia.
- Dávajme väčší pozor na stravovanie, pohybujeme sa viac a snažme sa vyhnúť stresu.