

PRAVILA ZA SAUNIRANJE

Saune su namijenjene zdravim ljudima.

Saune koristite na vlastitu odgovornost.

Prije sauniranja se skinemo, odstranimo svu kozmetiku i nakit.

Prije ulaska u saune uvijek se treba dobro istuširati.

Tko treba izbjegavati korištenje sauna?

Osobe kojima je **zabranjeno korištenje sauna i osobe koje bi ih trebale izbjegavati su:**

- srčani bolesnici (angina pectoris, preboljeli infarkt, suženje aorte)
- osobe sa značajno povišenim ili izrazito niskom krvnim tlakom
- osobe s proširenim venama i poremećajima cirkulacije
- osobe koje su imale neposredno prije korištenja sauna operativni zahvat
- osobe sa bubrežnim tegobama
- osobe koje imaju aktune infekcije
- osobe koje boluju od epilepsije
- osobe s oslabljenim imunitetom
- trudnice i dojilje
- tijekom menstrualnog krvarenja
- tijekom rane dječje i poodmakle životne dobi
- ovisnici o alkoholu i drogama

POSTUPAK SAUNIRANJA U FINSKOJ SAUNI

Ponesite ručnik za sjedenje sa sobom u saunu.

U sauni ostanite sve dok Vam odgovara, dok Vam je ugodno. U međuvremenu izađite, (ohladite se i osvježite tušem) i ponovo uđite u saunu nekoliko puta.

Imajte obzira prema ostalim osobama u saunama. Ne saunirajte se na višim temperaturama nego što svi u sauni mogu podnijeti. I mala djeca se vole saunirati. Pustite ih da se igraju s laborom vode na podu ili donjoj klupi gdje temperatura nije toliko visoka. Uvijek ih držite pod nadzorom!

Završite svako sauniranje mlakim a onda hladnim tušem.

Nemojte se odjenuti odmah nakon sauniranja jer ćete se onda početi znojiti. Sjednite nagi ispred saune, opustite se, popijte hladno bezalkoholno piće i uživajte u tome kako se dobro osjećate. Obucite se tek kada se dobro ohladite, a pore na koži se zatvore.

Suho i vlažno sauniranje su oblici sauniranja koja vuku svoje korijene duboko iz prošlosti.

U **suhom načinu sauniranja** najbolje se uživa pri temperaturi od 70 do 90 stupnjeva Celzusa. Kod **suhog sauniranja** nema polijevanja vode preko kamena i relativna vlažnost zraka iznosi 5 do 10%.

Vlažno sauniranje dobijete povremenim polijevanjem kamenja, vlažnost zraka se povećava (RH 10 - 25%) i možete osjetiti kako Vam valovi topline obrađuju kožu.

Par kapi mirisa u vodi za polijevanje daje Vam osvježavajući osjećaj u nosnicama i dišnim putevima. Probajte završiti sauniranje s malo intenzivnijim polijevanjem kako bi na koži osjetili onaj dodatni efekt pikanja.

POSTUPAK SAUNIRANJA U PARNOJ SAUNI

Parna sauna namijenjena je zdravim ljudima.

Nije preporučljiva osobama:

- koje su osjetljive na vlagu (vlažnu vrućinu),
- koje imaju gripu,
- s dekompresiranim srcem,
- koje imaju tuberkulozu,
- koje imaju epilepsiju,
- koje imaju rak,
- koje imaju kožnu alergiju ,
- s drugim bolesnim stanjem koje karakterizira povišena temperatura.

Budući da sauna s aromaterapijom blagotvorno djeluje na dišne organe i kožu, posebno se preporuča kod prehlada.

Vlažno sauniranje je najpopularniji način sauniranja i većina ljudi upravo taj oblik smatraju tradicionalnim sauniranjem.

Sauniramo se NAJVIŠE dvaput tjedno.

Sauniramo se goli.

Zatim se istuširamo i uđemo u saunu. Provjerimo čistoću sjedala (isperemo ga tušem).

U sauni je potrebno mirovati, dišemo normlano.

Prvi ciklus sauniranja traje cca.10 - 15 minuta, tj. dok izdržimo u sauni.

Ako nam je prevruće, možemo se ohladiti tušem, ali nije preporučljivo.

Iz saune idemo pod mlaki tuš. Posebno pazimo da polagano hladimo glavu. Kasnije, kad smo se navikli na sauniranje, možemo se tuširati i hladnom vodom. Poslije tuširanja se osušimo i odmaramo oko 20 minuta, da se tijelo ohladi. Prije odmora možemo se radi rashlađenja dišnih puteva prošetati tako da normalno udišemo, a duboko izdišemo. Kod odmora nastojimo se potpuno opustiti.

Ponovimo postupak sauniranja opisanog u predhodnom odlomku s time da duljinu boravka u sauni produžimo na oko 15 minuta pa se prema tome intenzivnije hladimo pod tušem.

Kod izlaska iz saune ispremo sjedala tušem.

Slijedi odmor i opuštanje.

Po želji možemo postupak još jednom ponoviti.

Između ciklusa sauniranja nije preporučljivo piti tekućinu. Ukoliko smo žedni pijemo nakon zadnjeg sauniranja, najbolje mineralnu vodu, sok, a može i čaša vina ili piva.

ZA SVE NEJASNOĆE VEZANE UZ VAŠE ZDRAVLJE MOLIMO DA SE OBRATITE VAŠEM LIJEČNIKU.

ZA SVA OSTALA PITANJA MI ĆEMO VAS S VESELJEM SAVJETOVATI.

Turska sauna ili Parna kupelj

Finska sauna

Temperatura:	45-52 °C	80 - 100 °C
Vlažnost:	100 %	15 %.
Preporučeni boravak u sauni:	5-20 minuta	8-15 minuta
Učinak:	Čišćenje organizma i opuštanje	

PRAVILA LIJEPOG PONAŠANJA U PROSTORU WELLNESS OAZE

- Važan uvjet za ugodno raspoloženje u prostoru Wellness oaze je mir.
- Glasno oslovljavanje poznanika nije primjereno.
- Za kretanje po prostorima Wellness oaze preporučamo ogrtač i papuče.
- Za kupanje u bazenu obavezno je nošenje kupaćeg kostima.
- Prije ulaska u saunu odjeću i obuću obavezno ostavimo vani, u saunu ulazimo samo s ručnikom.
- U saunu ulazimo brzo da bi u nju prodrlo što manje hladnog zraka.
- U finskoj-suhaj sauni sjedamo na ručnike (ručnike stavimo i pod stopala).
- U finskoj-suhaj sauni iz higijenskih razloga moramo izbjegavati direktan dodir tijela i drveta.
- U tursku-parnu saunu ulazimo bez ručnika ili neke druge odjeće.
- U saunama možemo ležati, ali trebamo biti uviđavni prema drugim posjetiteljima saune, pa je bolje sjesti da bi svi imali dovoljno prostora.
- Nakon izlaska iz saune obavezno tuširanje, savjetujemo prvo mlakom a onda hladnom vodom.
- Nakon korištenja sauna preporučamo osvježenje u bazenu.

PRAVILNO KORIŠTENJE SAUNA

Uzmite si minimalno dva sata vremena.

Prije saune obično se ne jede, iznimka su namirnice koje pomažu kod čišćenja tijela od „otrova“.

U saunama ne smijete biti obučeni, jer time smanjujete učinak saune!

Ne preporučuje se nošenje sata i nakita!

Prije prvog posjeta sauni temeljito se umijte i istuširajte!

Nakon saune pranje šamponima i sapunima nije preporučljivo.

Ako su vam prije ulaska u saunu noge hladne, obavezno ih istuširajte toplom vodom.

U saune ne ulazite mokri, već se poslije tuširanja obrišite ručnikom.

Kod ulaska u finsku saunu obavezno prostrite ručnik na mjesto na kojem ćete sjediti (također pod stopala!).

Prilikom prvog posjeta sauni, ne zadržavajte se dulje od 10 do 12 minuta.

Ako vam prostor dopušta, prvih deset minuta ležite, zatim još malo sjedite, da se u tijelu uspostavi normalan tlak.

Nakon izlaska iz saune istuširajte se najprije samo mlakom vodom (da biste isprali masnoću sa sebe), a tek nakon toga hladnom.

Poslije toga se odmarajte bar 20 minuta.

Cjelokupan postupak ponovite 3 puta.

Dok odmarate, pijte što više tekućine.

Prije napuštanja prostora, ohladite se do stupnja kad se više ne znojite.

Parna kupelj prvenstveno je pogodna za revitalizaciju dišnih puteva.

Vodena para vlaži i čisti dišne puteve, otvara pore na koži te ima pozitivan detoksikacijski učinak.

Temperatura od 45 °C uz visoku vlažnost imaju idealan učinak za kožu, te djeluje na opuštanje mišića.

Kako nam sauna pomaže?

- jača otpornost na prehlade,
- ubrzava cirkulaciju,
- jača živce,
- čisti tijelo od otrova,
- jača srce,
- snižava tlak,
- ubrzava probavu,
- pomaže kod kroničnog bronhitisa, reume, artroze, tvrdih zglobova