



Víte že saunování prokrvuje tkáň těla, vede k vylučování odpadních látek z organismu, zlepšuje termoregulační mechanismy a pomáhá ničit bakterie, viry, zvyšuje obranyschopnost organismu proti různým virózám a nachlazením?

Nemusíte si kupovat drahé detoxikační kúry. Stačí pravidelně navštěvovat saunu. To Vám pomůže odstranit fyzickou i psychickou nepohodu a únavu, otužíte se. Sauna dokáže stimulovat činnost žláz s vnitřní sekrecí, zejména nadledvinek. Při zvýšeném pocení v sauně vylučujete potem i značné množství močoviny, mastných kyselin a kyseliny mléčné, Zlepšujete tak průchodnost dýchacích cest, dochází k čištění pórů, což vede ke zlepšení kvality pleti.

Při jedné návštěvě sauny by se měl proces saunování opakovat dvakrát až třikrát. Děti do 3 let by se v sauně měli zdržovat přibližně 3 - 6 minut . Od tří do šesti let 8 - 10 minut, adolescenti a dospělí 8 - 15 minut. Při délce pobytu v sauně je třeba se řídit vnitřními pocity.

Správná poloha v sauně je v sedě, kdy máte nohy na stejné lavici kde sedíte, nebo vleže, vždy na prostěradle nebo ručníku. Tělo je vhodné kartáčovat nebo masírovat. Dochází k uvolnění póru. Před vstupem do bazénku je třeba se osprchovat a to z hygienických důvodů. Teplotu je lepší snižovat postupně.

Přijďte si odpočinout do sauny v suterénu bazénu.