

SAUNE

Blagotvorno dejstvo saune koristiće Vašem organizmu i tokom zimskih i tokom letnjih meseci.

Toplota saune omogućava osećaj opuštenosti, iako su Vaši unutrašnji organi aktivni kao da trčite satima. Kroz pore kože se izbacuje znoj, a sa njim i štetne materije. Pored izbacivanja toksičnih materija, znojenjem se reguliše telesna temperatura i održava kožu elastičnom i čistom.

Tokom boravka u sauni od samo 15 minuta izluči se oko litar znoja, što bi se inače izlučilo tokom dva dana, a za šta bi bubrezi morali da rade čak 24h. Antirespiranti, smog, sintetička odeća sprečavaju zdrav protok znoja.

Pored mnogobrojnih blagotvornih dejstava treba imati na umu da sauna predstavlja i šok za organizam. Zato se treba posavetovati sa lekarom pre početka korišćenja ove usluge, jer postoje stanja u kojima se ona nikako ne preporučuje, poput srčanih bolesnika, osoba sa preniskim i previsokim krvnim pritiskom, s bolestima bubrega, infekcijama, u trudnoći, nakon porođaja, tokom menstrualnog ciklusa, starijih ljudi i male dece.

Važno je da znate da pre ulaska u saunu ne treba stavljati na telo mleko ili ulje ili pak dezodoranse, jer će smanjiti efekat saune. Vodite računa da u sauni sednete na peškir. Važno je znati da ne treba da boravite u sauni više od petnaest minuta, i da treba nakon tretmana da popijete što više vode zbog gubitka tečnosti.

Najsprostranjenija kod nas je finska sauna, koju ima i wellness hotela Zlatibor Mona. Finska sauna je drvena prostorija u kojoj je smeštena peć napunjena kamenjem koja greje prostoriju i dostiže temperaturu od 90°C. To kamenje se povremeno zagreva vodom, ukoliko vazduh postane neugodno suv.

U početku sedite na donjoj klupi, a kasnije možete da se premestite na gornju na kojoj je mnogo toplije. Biće Vam lakše da podnesete vrućinu ukoliko ležite, ali neposredno pre izlaska iz saune, provedite nekoliko minuta sedeći da Vam se ne bi zavrtelo u glavi. Na kraju tretmana obavezno se istuširajte hladnom ili mlakom vodom, od stopala prema gore. Odmorite se barem desetak minuta uz osvežavajući voćni koktel ili čaj, i nemojte obilno jesti ili piti odmah nakon saune.

Biosauna će blagotvornim dejstvom biljnih aroma koje se ubacuju u saunu i blagom hroma terapijom delovati pozitivno na ceo organizam.