

## Instrukcja korzystania z sauny fińskiej:

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem i dokładnego wytarcia się.
2. Wejdź do sauny suchy, usiądź lub połóż się na ręczniku (żadna część ciała nie powinna dotykać desek).
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas około 5-15 minut).
4. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało – schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij na leżaku (sugerowany czas odpoczynku przynajmniej dwukrotnie dłuższy od czasu nagrzewania).
6. Cykl możesz powtórzyć do trzech razy.

## UWAGA!!!

**Przed wejściem do basenu spłukujemy ciało pod prysznicem**

## Wskazania do stosowania sauny fińskiej

1. Zaburzenia krążenia obwodowego
2. Astma i choroby górnych dróg oddechowych (chroniczne katary, przeziębienia itp.)
3. Reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego
4. Otyłość (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu)
5. Rozregulowanie systemu nerwowego (nerwica żołądka, nerwica serca)
6. Schorzenia nerek.

## Przeciwwskazania do stosowania sauny fińskiej

1. Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym
2. Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną
3. Choroby do pół roku po przebytych zawale mięśnia sercowego.
4. Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego (serce płucne, wada zastawki dwudzielnej)
5. Stenokardia
6. Kamica nerkowa
7. Padaczka, klaustrofobia
8. Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne
9. Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne
10. Zakrzepowe zapalenie żył
11. Jaskra
12. Alkoholizm i narkomania

## Instrukcja korzystania z sauny parowej:

1. Rozpocznij od umycia ciała pod prysznicem (ciało może pozostać wilgotne).
2. Wejdź do łaźni, usiądź wygonie i odpręż się – pozwól aby para nawilżała i inhalowała twoje ciało.
3. Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas około 10-20 minut).
4. Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało – schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
5. Po schłodzeniu odpocznij na leżaku (sugerowany czas odpoczynku minimum dwukrotnie dłuższy od czasu nagrzewania) i uzupełnij poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
6. Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.
7. Cykl możesz powtórzyć do trzech razy.

## UWAGA!!!

### Przed wejściem do basenu spłukujemy ciało pod prysznicem

## Wskazania do stosowania sauny parowej:

1. Przewlekłe choroby tj.: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
2. Nawracające choroby pulmonologiczne: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli
3. Choroby kardiologiczne: nadciśnienie w I i II stadium, niedrożność tętnic obwodowych, dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po zawale)
4. Ogólne wskazania: dla poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności

## Przeciwwskazania do stosowania sauny parowej:

1. Reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym
2. Pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny
3. Kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem)
4. Inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia, choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm