

# Finn szauna

Kedves Vendégeink,

**köszönjük, hogy a PineGarden Vendégházat választották.**

**Kellemes szaunázást kívánunk.**

A Finn szauna másnéven száraz szauna használatának előnyeit nehéz túlbecsülni. Tökéletesen hat mind a testre, mind a lelkiállapotra. A finn fürdőben való tartózkodás azt jelenti, hogy a test az izzadsággal együtt fokozatosan megtisztul a méreganyagoktól. Az ilyen méregtelenítés pozitívan befolyásolja az általános közérzetet és csökkenti a fáradtságérzetet.

A testhőmérséklet emelkedése a vérkeringést is javítja (az erek kitágulnak és a szív gyorsabban ver), így a szervek jobban oxigénnel ellátottak lesznek és hatékonyabban működnek.

A finn szauna használata felgyorsítja az emésztést és az anyagcsere-folyamatot is, ami megkönnyíti a felesleges testzsír leadását.

A saját higiéniája valamint a szauna kabin tisztaságának megőrzése érdekében csak **fehér** szauna textíliát használjon. A textíliát terítse a padra mielőtt leül, így megakadályozza a pad elszíneződését az izzadság okozta vízfoltok miatt.

Szaunázás előtt zuhanyozzon le.

A szauna páratartalmát a forró kövekre való vízfelöntéssel tudja fokozni. A felöntéskor az első kanálnyi vízadagba kevert speciális illatanyag a vízgőzzel együtt a levegőbe kerül. Belélegzése kellemes közérzetet biztosít, és összetételétől függően légtisztító hatása is van.

Egy szauna szeánsz esetében 1-1,5 órást tartózkodással kell számolni, hiszen a 2-3 szauna kört követően minden esetben be kell iktatni egy 10-15 perces pihenőt.

Fontos tudnivalók:

- tilos egyszerre a kövekre sok vizet önteni, mert a felcsapó vízgőz égési sérülést okozhat.
- az illatanyagok gyúlékonyak ezért tömény állapotban tilos őket a kályhára önteni
- tilos a köveket letakarni, gyulladásveszélyes
- tilos működés közben a szaunakályha áthevült felületeit és tartozékait megérinteni
- tilos a szaunakályha előtti védőrácsra támaszkodni
- a szaunát mindenki csak saját felelősségére használhatja
- tilos a szaunázáskor alkoholt fogyasztani
- tilos a szauna textíliák nélküli használata

