

Elíxír krásy?

Saunování je blahodárné hned několika způsoby. Posílí naši obranyschopnost i kondici, pomůže při přepracování, stresu a do třetice má i skvělý kosmetický efekt.

Text: Eva Jedelská a Lucie Šilhová, Foto: Hotel Theresa

Intenzivní pocení uvolňuje odumřelé šupinky kůže stejně účinně jako dokonalý peeling. Pokožka se do hloubky čistí a dokonale prokrvuje, což zvyšuje zásobování všemi potřebnými látkami. Pokud se chcete o svoji pleť postarat dokonale, můžete ji během horké fáze saunování navíc masírovat kartáčem, lufou či žínkou. Před ponořením do ledové vody v ochlazovací bazénku nezapomeňte na vlažnou sprchu, která všechny nečistoty spláchně. Pocit znovuzrození po sauně vás neklame – důkladné prokrvení a zvýšený metabolismus podporují tvorbu nových kožních buněk. Nemusíte se bát ani přílišného vysušení pleti, v sauně je stále mírně vlhká. Vmasírováním výživného oleje na závěr ale rozhodně nic nezkazíte.

Zdravá společenská záležitost

Existují samozřejmě lidé, kteří sauně neprijdou na chuť nikdy a v malém horkém prostoru pocítují cosi podobného klaustrofobii. Dokud to ale nezkusíte, nemůžete vědět, jestli se vám bude líbit nebo ne. V každém případě, jdete-li se saunovat poprvé, vezměte s sebou zkušenější kamarádku – poradí vám, jak se vypořádat s nezvyklými pocity a prostředím, poučí vás o saunové „etiketě“ a uklidní vás, když se vám bude chtít po prvních deseti vteřinách z prohřívárny uprchnout.

Sauna je jedinečná příležitost k setkání. Intimita tlumeně osvětlené prohřívací kabiny i báječná uvolněnost po saunování je jako stvořená k povídání s dobrými přáteli. K navození nálady nepotřebujete ani lahev vína – intenzivní prokrvení celého těla vyvolává pocity lehkosti a rozjaření, jakých pomocí alkoholu docílíte jen stěží. A bez kocoviny...

SAUNA!