

Kąpiel w saunie można powtarzać 2-3 razy w zależności od samopoczucia i wydolności organizmu. Po zakończeniu sauny stosuje się zwykle chłodną kąpiel, a następnie 20-30 minutowy odpoczynek w czasie którego wskazane jest uzupełnienie płynów w organizmie w postaci wody mineralnej, soków owocowych i warzywnych, a w szczególności soku pomidorowego bogatego w potas. Do utrzymania ogólnej sprawności i odporności organizmu wystarcza jeden zabieg sauny w tygodniu, bądź maksymalnie 2 razy w tygodniu.

Korzyści płynące z systematycznych kąpielei w saunie:

- pobudzenie układu krążenia, co usprawnia przemianę materii,
- oczyszczenie organizmu ze zbędnych produktów przemiany materii i toksyn,
- przyspieszenie regeneracji organizmu po wysiłku,
- udrożnienie porów i oczyszczenie skóry oraz usunięcie bólów mięśni i stawów,
- zwiększenie częstotliwości oddechów, co powoduje wentylację płuc,
- pobudzenie pracy serca
- odprężenie psychiczne i relaks



Z sauny nie należy korzystać, jeśli cierpi się na:

- schorzenia ostre i przewlekłe przebiegające z podwyższeniem temperatury ciała,
- nadciśnienie tętnicze powyżej 200/120 mm Hg,
- choroby układu krążenia ze zmianami organicznymi na tle miażdżycy oraz niewydolności krążenia,
- choroby układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby,
- nowotwory złośliwe, grzybice skóry.

Korzystanie z sauny w sposób nieumiejętny i niewłaściwy może doprowadzić do niepożądanych reakcji organizmu i pogorszenia stanu zdrowia. Podczas każdorazowej kąpieeli w saunie należy przestrzegać przeciwwskazań i postępować zgodnie z zalecanymi wskazówkami.