



Informacja prasowa

Warszawa, 06.09.2018 r.

Saunowanie tylko nago!

Nagość w saunie to nie chęć epatowania golizną, a dbałość o higienę i zdrowie. Aby w pełni wykorzystać dobroczynne działanie saunowania należy oddawać się rytuałom zgodnie z etykietą saunową.

W państwach, w których saunowanie jest wpisane w tradycję np. w Skandynawii, nikt

nawet nie pomyśli, by wejść do sauny w kostiumie. W naszym kraju to wciąż dość popularne zachowanie. Coraz więcej Polaków docenia prozdrowotne i relaksujące zalety kąpeli saunowych, coraz popularniejsze stają się rytuały saunowe, jednak wielu z nas nie wie jak poprawnie korzystać z sauny. Powinna to być strefa dla „nietekstylnych”, ale osoby mniej oswojone z nagością mogą korzystać ze specjalnego okrycia. Takie rozwiązanie zastosowano m.in. w kompleksie Łaźni Rzymskich hotelu Manor House SPA, gdzie dużym zainteresowaniem cieszą się seanse w płótnach saunowych.

Dlaczego właściwie powinniśmy saunować nago?

Po około 10 minutach kąpeli ciepłej w saunie temperatura ciała podnosi się na tyle, że gruczoły potowe zaczynają wydzielać pot, a organizm schładzać. Wraz z potem oprócz wody wydalamy wiele niechcianych składników (toksyny, mocznik i wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia). Strój kąpielowy, zazwyczaj wykonany ze sztucznego materiału, blokuje poprawną wymianę gazową, a co za tym idzie zatrzymuje w otwartych porach naszej skóry składniki, których chcemy się pozbyć z organizmu. Może to spowodować poparzenie miejsc intymnych, ponadto pamiętajmy, że bakterie najlepiej rozwijają się w ciepłe i wilgoci, a w elastycznej tkaninie pewnością ich nie brakuje. W saunach infrared i łaźniach rzymskich, gdzie temperatura nie jest tak wysoka, skutki uboczne dla organizmu są mniejsze, ale nasz strój na pewno ucierpi. Również owinięci ręcznikiem spowalniamy nagrzewanie organizmu i pomimo odbycia poprawnego, 15-20 minutowego cyklu, nie spocimy się jak należy. Ręcznik do saun suchych powinniśmy jednak zabierać, ale po to, by na nim usiąść lub położyć się. Służy to zachowaniu higieny, nie narazimy też dzięki temu na plamy drewnianego siedziska. Z kolei do łaźni rzymskich o wysokiej wilgotności nie wchodzimy z ręcznikami odwieszamy, bo po chwili będą mokre. Pamiętajmy też, że **prysznic przed wejściem do strefy saun jest konieczny** nie tylko ze względów higienicznych, ale również dlatego, że przez czystą skórę lepiej wypacają się toksyny. Prysznic bierzemy także bez strojów kąpielowych.



„Aby w saunie nie popełnić gafy dobrze zapoznać się z etykietą saunowania. Warto pamiętać, że: saunujemy nago, bierzemy prysznic przed, w trakcie sesji i na zakończenie kąpeli saunowych, nie wietrzmy sauny często wchodząc i wychodząc, sesja powinna trwać minimum. 10 minut, schładzamy



ciało pomiędzy seansami saunowymi, nie siadamy na deskach sauny gołym ciałem, nie polewamy kamieni wodą bez pytania innych o zgodę, nie podglądamy, unikamy głośnych rozmów, bo sauna to miejsce odprężenia i wyciszenia” – radzi Magdalena Głowacka kierująca SPA w hotelu Manor House SPA i dodaje: „Początkowo seanse w płótnach, które odbywają się naszej strefie Łaźni Rzymskich, spotykały się ze zdziwieniem Gości. Obserwujemy, że kultura saunowania w Polsce się rozwija, edukujemy się w tej kwestii, mamy większą świadomość. Dziś odwiedza nas już

spora grupa fanów doceniających prozdrowotne korzyści kąpeli saunowych połączonych z kontrolowaną nagością. Dużym zainteresowaniem cieszy się także organizowane cyklicznie nocne saunowanie. Co ważne, u nas każdy może się czuć komfortowo, bowiem Manor House SPA jest hotelem bez dzieci”.

Dla zainteresowanych przedstawiamy **zasady korzystania z kąpeli saunowych**:

- przed skorzystaniem z sauny należy dokładnie myć ciało pod prysznicem i wytrzeć je do sucha!
- wybierając się do sauny trzeba mieć dwa ręczniki, jeden do wycierania, drugi do siadania
- najlepiej zacząć od sauny, w której jest najniższa temperatura, w kolejnych sesjach przechodzimy do cieplejszych saun. Im wyżej usiadziemy w saunie, tym będzie cieplej
- do saun suchych zabieramy ręcznik lub prześcieradło, na którym siadamy lub kładziemy się. Nago wchodzimy do łaźni z kamiennymi lub ceramicznymi siedziskami. Siadamy na nich po splukaniu wodą
- jedna sesja saunowa powinna trwać od ok. 12- 15 minut
- po każdym seansie w saunie przed schłodzeniem w basenie splukujemy pot pod prysznicem
- odpoczywamy przynajmniej 10 minut przed kolejnym seansem i uzupełniamy płyny
- podczas tzw. rytuałów saunowych stosujemy te same zasady jak przy indywidualnym saunowaniu
- niezależnie od tego czy jesteśmy sami czy w towarzystwie, jeśli źle się pocujemy natychmiast opuszczamy saunę!
- na zakończenie saunowania należy ostudzić ciało, uzupełnić płyny i umyć się, najlepiej samą wodą bez używania kosmetyków.

Więcej informacji na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

Kontakt dla mediów: Biuro Prasowe Manor House SPA: Justyna Kurowska; tel.: 607 085 850; e-mail: justyna.kurowska@manorhouse.pl

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów, klimatycznym, czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera i Termach Zamkowych to enklawa spokoju i dobrej energii. Pałac Odrowążów to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisz w XII w., jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Dziś w stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Manor House SPA - hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom - to urokliwe miejsce dla ciała, duszy i umysłu. Można skorzystać tu z energetycznych zabiegów w Gabinetach Biodobroty z najlepszym holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w łaźniach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywną metodami Grandera i dr. Keshego. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewisz otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z Kamiennym Kręgiem Mocy i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

Hotel Manor House SPA** - Pałac Odrowążów*******

www.manorhouse.pl

Biuro Prasowe: Justyna Kurowska – tel.: 607 085 850, mail: justyna.kurowska@manorhouse.pl