

SAUNAGUS PRÆSENTATION

- 1) Hej .. jeg hedder Gert. Jeg har været vinterbader i adskillige år, og har været medlem af Aqua Vitus siden starten i 2016. Jeg er uddannet Saunagusmester fra Saunagus.dk på Frederiksberg, København og har hhv. Saunagusmester I. og Saunagusmester II.
Derudover har jeg i 11 år lavet saunagus hver lørdag i Børkop Svømmehal, lige såvel som jeg har været rundt ... primært i Jylland ... for at lave saunagus for klubber, foreninger, firmaer m.m. hvem der nu kunne have interesse deri.
- 2) Lige inden vi starter, er der nogle praktiske informationer jeg **SKAL** informere om.
- 3) Hvis nogen lider af kredsløbsforstyrrelser, hjerte-/lungeproblemer, graviditet .. anbefaler jeg I ikke deltager i saunagus.
Dette skyldes ikke kun varmen, men også de æteriske olier, der påvirker kroppen på forskellig vis. 70% af virkningen fra de æteriske olier under en Saunagus skér gennem åndedrættet/lungerne, de sidste 30% skér igennem huden.
- 4) Vi/Saunagus.dk anbefaler også at man af hygiejniske årsager **ikke** er iført badetøj i saunaen. Vi anbefaler et håndklæde til at sidde på, evt. et håndklæde til at slå om sig og evt. en saunahat og ikke andet
 - a) Er man iført badetøj under saunagus, mister man de 30% af virkningen fra olierne der skér gennem huden.
 - b) Er man iført badetøj vil man fastholde sveden, da denne ikke kan løbe væk fra kroppen. Selv efter et dyp i fjorden/under bruseren, vil sveden ikke være skyllet bort. Samtidig er det ikke godt for træværket i saunaen, der bliver påvirket af salt/klor/sæberester osv.
Det er påvist, at i de saunaer hvor badetøj er tilladt, skal man skifte træværket væsentligt oftere end i saunaer hvor badetøj ikke er tilladt.
Derudover er det nok kun i Danmark at badetøj er tilladt i saunaer. Kommer man syd for grænsen, er badetøj totalt forbudt i saunaer.
 - c) Det er ikke tilladt at medbringe vand/vanddunke i saunaen. Ved at drikke vand i saunaen, giver man kroppen en falsk følelse af at alt er OK ...
Føler man en kraftig tørst, så er et fordi kroppen fortæller én at nu er det på tide at forlade saunaen. Så hellere forlade saunaen i et par minutter og køl ned, og så kom tilbage i saunaen igen, når man føler sig klar.

OG LAD OS SÅ KOMME IGANG