

# Zasady korzystania z łaźni parowej

- Do łaźni parowej zapraszamy w dni powszednie (poniedziałek-piątek) od godziny 16.00 do 22.00 oraz w weekendy (sobota - niedziela) od godziny 6.00 do 22.00.
- Przed wejściem do łaźni parowej zdejmujemy przedmioty metalowe, okulary i szkła kontaktowe.
- Korzystanie z łaźni rozpoczynamy od umycia całego ciała mydłem i osuszenia ręcznikiem.
- Do łaźni parowej wchodzimy bez obuwia (kłapek) basenowych.
- Do łaźni parowej wchodzimy z dwoma ręcznikami: suchym ręcznikiem do siedzenia oraz ręcznikiem do okrycia części intymnych.
- W łaźni należy korzystać z ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią siedziska.
- Czas przebywania zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni parowej (20-60 minut).
- Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
- Po kąpieli wskazany jest delikatny masaż ciała.
- Pijemy dużo wody, aby przywrócić równowagę płynów w organizmie.

## UWAGA!

- Przebywanie w łaźni parowej przez dłuższy czas powoduje wzrost temperatury ciała, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

## WSKAZANIA

- choroby układu ruchu i bóle reumatyczne (przewlekłe schorzenia gośćcowe, reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie kręgosłupa),
- stany pourazowe narządów ruchu,
- choroby układu nerwowego,
- nieżyty górnych dróg oddechowych – gardła, krtani, tchawicy (katar, przeziębienie, zapalenie zatok),
- choroby płuc (astma oskrzelowa w okresie remisji, nieżyty oskrzeli),
- choroby układu krążenia (nadciśnienie, niedrożność tętnic, dusznica bolesna, rekonwalescencja po zawale serca),
- przewlekłe stany zapalne narządów rodnych,
- schorzenia skórne, np. trądzik.

## PRZECIWSKAZANIA

- choroby skóry o przebiegu ropnym z owrzodzeniami,
- padaczka i stany psychiatryczne,
- schorzenia przewlekłe (choroba nowotworowa, gruźlica, choroby nerek, wątroby), jaskra,
- choroby układu krążenia, ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo, zarostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył,
- zaburzenia wydzielania wewnętrznego (nadczynność gruczołu tarczowego, niedomogi kory nadnerczy,
- stan po przebytych zawale mięśnia sercowego, wylewach, miażdżycy skłonność do krwawień ostre stany gorączkowe cięża powikłana zatruciem ciężowym lub niedokrwistością.