



WELLNESS 09. 01. 2017

## Vhodná kosmetika do sauny je klíčem ke kráse a zdraví

**Stěžejní je dobrý výběr přípravků, kterými chceme o pokožku těla při saunování pečovat. Tělové přípravky mají zdraví pokožky podpořit, pokožku...**

Saunování nemusí být jen prostý pobyt v horku s následným zchlazením. Dnes jsou v oblibě různé saunové rituály a saunové ceremoniály, které umocňují celkový prožitek ze saunování. Saunové rituály mohou být tématické (např. japonský večer) či zacílené speciálně na muže, ženy, nebo i celé rodiny s dětmi. Saunování může být i krásným zážitkem, který zasáhne všechny smysly.

Kromě hudby a různých zvukových a světelných efektů je při saunování vhodné udělat něco prospěšného i pro pokožku, dýchací cesty, nebo navodit dobrou náladu a uvolnění pomocí vůní. K tomu všemu dobře poslouží **speciální kosmetika do sauny**, vonné esence do sauny, saunový peeling a speciální krémy.

Stěžejní je dobrý výběr přípravků, kterými chceme o pokožku těla při saunování pečovat. Tělové přípravky mají zdraví pokožky podpořit, ne zatížit kůži a potažmo celý organismus chemikáliemi.

### Kosmetika do sauny

Stěžejní je dobrý výběr přípravků, kterými chceme o pokožku těla při saunování pečovat. Tělové přípravky mají zdraví pokožky podpořit, pokožku omladit a osvěžit, ne zatížit kůži a potažmo celý

organismus chemikáliemi.

Nutno podotknout, že veškerá **kosmetika do sauny** i všechny vůně a **esence** do sauny musí být přírodní. Zásadně se vyhýbejte syntetickým vůním a kontrolujte, jaké složení má kosmetika, kterou jste si vybrali. Kvalitní kosmetika do sauny je sice dražší, ale měla by být vyrobena bez použití sulfátů, parafínu, parabenů, syntetických barviv a parfemace. Obzvlášť při saunování je složení přípravků důležité, neboť pokožka vstřebává vše.

## Saunový peeling

Pokud chcete své pokožce dopřát maximální péči, na začátku saunování můžete použít **saunový peeling**, a to například peeling cukrový, solný, bylinkový a podobně. Peeling pokožku vyčistí, zbaví ji odumřelých zbytků kůže, vyhladí a prokrví. Pokožka je tak připravena lépe na saunování, protože rozproudí krevní oběh.

Solný **peeling s obsahem soli z Mrtvého moře** podpoří obnovu kožních buněk a látkovou výměnu. Sůl uvolňuje, zbavuje bolesti svalů. Kdo nechce solný peeling, může jen na pokožku nastříkat vodu z Mrtvého moře, která obsahuje množství přírodních minerálů. **Cukrový nebo medový peeling** také báječně hýčká a vyživuje pokožku. Na teplou vlhkou pokožku nanese malé množství peelingu a pomocí speciální mycí houby provádíme masáž pokožky. V teple pokožka rozšíří póry a je tak přístupnější vstřebávání vitamínů a minerálů.

## Saunové krémy

Během saunování můžete využít speciální **saunové krémy**. Ty se při saunování lehce vtírají do vlhké a prohřáté pokožky, kde se nechají několik minut působit. Poté se oplachují při ochlazovacím procesu. Některé krémy obsahují vonné esence (eukalypt, borovice, citrusy aj.), takže při vtírání do pokožky zároveň vdechujeme vonné silice. Oblíbené jsou např. krémy medové. Použít lze i **saunový olej, nahřátý kvalitní med, speciální bahno nebo jíl**.

## Saunová mýdla a gely

Další vhodná kosmetika do sauny zahrnuje různá **voňavá mýdla** nebo **sprchové gely**. Sprchové gely do sauny se používají po saunování. Sprchové gely jsou voňavé a výživné, suché pokožce prospějí gely na olejové bázi. Obsahují takové vůně do sauny velmi vhodné.

## Saunování a péče o vlasy

Po saunování nezapomeňte vhodně ošetřit také vlasy, které umyjte kvalitním **šamponem** a poté použijte **vlasový balzám**. Neošetřené vlasy, zejména pokud jsou odbarvené, prodloužené či po trvalé, mohou vlivem nadměrného horka trpět. K ochraně vlasů je možné použít speciální **čepice do sauny**. Ale vlasy lze ochránit i tak, že před saunováním si vlasy umyjeme a nanese na ně **vlasovou masku**, která bude na vlasech působit po celou dobu saunování. Vlasy je možné zabalit také do vlhkého ručníku. Pokud vlasy při saunování krepatí a vysušují se, můžete si doma po saunování udělat **domácí vlasový zábal**, např. ze žloutků, olivového oleje, kokosového oleje nebo banánu.

## Voňavé esence do sauny

Vůně do sauny se dnes již běžně používají v mnoha zařízeních. **Aromaterapie** do sauny neodmyslitelně patří. Esenciální oleje jednak pomáhají **uvolnění celého těla a mysli** při saunování,

podporují relaxaci a probouzí pocit odevzdání se saunové atmosféře. Společně s příjemnou hudbou dokáže vhodná esence do sauny **povzbudit, regenerovat, osvěžit i uvolnit**. Zároveň je většina přírodních esenciálních olejů dezinfekčních a antibakteriálních, což je pro použití v sauně velice účelné.

Standardní esencí vhodnou do sauny je **eukalyptus**, ale je možné použít mnohé další vůně dle jejich účinku na zdraví a psychiku. Při **dýchacích potížích** je eukalyptus skvělý pomocník. Při doznívajícím nachlazení nebo pro posílení imunitního systému jsou vhodné esence z **borovice, smrku, myrty, máty, jedle nebo mentolu**. Skvělé účinky má i hřebíček, skořice nebo cedrové dřevo.

Pokud chcete spíš **odstranit stres a únavu**, použijte esenciální oleje z **levandule, meduňky či jasmínu**.

Pro **svěžest a povzbuzení** naopak použijte olej z **citrusů**. Povzbuzující účinky mají všechny citrusy (citron, pomeranč, grep), ale také litsea cubeba.

Vůně do sauny si vybírejte jednak podle účinků jednotlivých esencí, ale také podle toho, jaká vůně je vám příjemná. Každý je v tomto ohledu jiný a považuje za příjemné jiné vůně. Vyrábí se i speciální směsi vonných olejů určených do sauny, které mají pozitivní účinky jak na dýchací cesty, tak na relaxaci a osvěžení. Výběr je široký. Otázkou je, zda chcete spíše relaxovat, léčit, nebo si udělat atmosféru ruské, japonské, lesní či horské sauny. Fantazii se meze nekladou.

Zajímavým nápadem může být i použití vůně do sauny s **afrodiziakálními účinky**, jako je např. **pačuli, santalové dřevo, černý pepř** a další. Nejdůležitější je ale zase to, aby vonné esence do sauny byly čistě přírodního původu!

Vůně do sauny se používají tak, že se pár kapek vybrané esence nakape do vody, kterou se pak polévají saunové kameny. Esence lze přidávat také do odpařovače, který se umísťuje mezi horké kameny. Lze použít také výparníky, umístěné na saunová kamna.

Saunová kosmetika a aromaterapie do sauny zažívá svůj rozmach. Saunění nejen velkých centech, ale i provozovatelé menších saun se více zajímají o to, jak se může s klienty sauny pracovat, co je dobré jim nabídnout, na jaké rituály je nalákat. Pokud jde o kosmetiku nebo esenciální oleje, které jsou vám v sauně nabízeny, neváhejte a ověřte si jejich nezávadné složení. Jen tak podpoříte celkový ozdravný proces, který při saunování v těle probíhá.