

## ATT TÄNKA PÅ NÄR DU BASTAR:

- Ta bort smycken, klockor och glasögon – Dessa kan bli mycket varma.
- Tvätta hela kroppen med tvål och handduk samt gnugga dig torr innan du går in i bastun, annars försenar man svettproduktionen. All make-up och stylingprodukter skall också bort.
- 1 smutsig person förorenar lite mycket som 30 rena.
- Kom ihåg att dricka mycket vatten och inte gå in hungrig in i bastun, se till att du har ätit innan.
- Ingen alkohol i bastun.
- Sitt på din handduk och undvik att svettas på träbänkarna.
- I bastun är det en temperaturskillnad på upp till 60C. Längst upp är temperaturen upp ca. 100 ° C , medan golvet är omkring 40C.
- Fokusera på djupa andetag.
- Ett bastubad skall vara minst 8 minuter och max 15 minuter.
- För bästa effekt och välbefinnande skall man kyla ner sig efteråt. Det är en mycket viktig faktor som bäst börjar med lite frisk luft (detta stimulerar blodcirkulationen).
- Använd Dr Sebastian Kneipp's duschmetod:  
Börja med att duscha fötter och underben (kroppsdelar längst bort från hjärtat). Fortsätt med lår, mage och rygg innan du låter iskallt vatten rinna ner över axlarna, bröstet och huvudet.
- Drink och ät något med fruktsocker efter bastu. Frukt eller juice är utmärkt.
- Hoppa INTE i poolerna utan att duscha. I Saunachill använder vi eteriska oljor som bör bli sittande på huden.

## ETERISKA OLJOR

Följande oljor bör ej användas i samband med solarium/solbad eftersom de gör huden mer ljuskänslig:

### **ENERGY**

Följande oljor kan lätt ge hudirritationer på känslig hy:

### **RELAX, STRENGHT, GROUNDING**

Följande oljor bör ej användas i samband med graviditet:

### **STRENGHT, DETOX**

Följande eteriska oljor bör ej användas i samband med epilepsi eller högt blodtryck: **RELAX, STRENGHT**

## **Kan du basta när du är sjuk?**

Gå bara i bastun när du känner dig frisk. Är man förkyld bör man inte bada bastu. Lider du av en kronisk sjukdom, fråga din läkare om det är säkert att basta.

## **Kan du basta så ofta som du vill?**

Nej. Endast rätt dos ger rätt effekt. Du bör inte basta oftare än två – tre gånger i veckan. Det ideala är tre gånger bastu + kylning per bastubesök. Annars utsätter man kroppen för mycket då bastubad ökar utsöndringen av vatten och salt.

## **Vem bör inte basta?**

# SAUNA CHILL®

DETOX | ENERGY | RELAX

Personer med feber och akuta inflammationer, särskilt i organ och blodkärl. Efter en hjärtinfarkt är bastu uteslutet. Om du har hjärtsjukdomar, högt blodtryck, svaga nerver eller en överaktiv sköldkörtel bör du först rådgöra med din läkare.

Äldre människor som har lågt blodtryck, måste, speciellt under avkylningsfasen, vara försiktig.

## **Kan du ta en bastu vid användning av hormonplåster?**

Tyvärr inte. Detta beror på det ökade blodflödet i huden gör att kroppen absorberar många flera aktiva substanser i kroppen. Dock kan du ta bort plåstret under en kortare tid och sätta på det igen. Ett annat alternativ är att basta när du ändå behöver ändra hormonplåster.