

## FELÖNTÉSEK LEÍRÁSA:

**Sörös felöntés:** A szaunamester sort locsol a kályhára, és sült kenyérhez hasonló illat járja át a szaunát. A sörben található E és D vitamin szabadul fel, melyek selymessé teszik a bőrt.

**Vitaminos felöntés:** A szauna extrém környezetében szervezetünk verejtékezésével védekezik, és számos ásványi anyag távozik a szervezetből. A felöntésekhez használt vízbe narancs-, eukaliptusz-, vagy citrom olajat keverünk.

A szaunamester friss gyümölcssel kínálja meg a vendégeket a szaunázás végén, mert ilyenkor a vitaminok jobban felszívódnak.

**Jeges felöntés:** A finn szauna intenzív, forró levegője és a jég ellentétének, valamint a szauna mester technikájának köszönhetően testünkön többszöri jóleső borzongás fut végig szaunázás közben, mely hatására boldogsághormonok szabadulnak fel.

**Sós felöntés:** A verejtéktől nedves bőrünket a szaunamester által kiosztott tengeri sóval dörzsöljük be, így megszabadulunk a szaunázás alatt megduzzadt és elhalt hámsejtektől, és 3 millió verejtékmirigy válik sokkal aktívabbá. Utána javasolt a mézes felöntésen való részvétel is.

**Mézes felöntés:** A finn szauna melegét és a virágméz jótékony hatását egyesítve a szaunamester művészi munkájával, bőrünk fellélegzik selymessé válik, és újjászületik, miután testünket bekentük mézzel.

**Afrodiziákumos felöntés:** Olyan aromákat és gyümölcsöket használunk, melyek természetes afrodiziákumként hatnak szervezetünkre. A felöntésekhez használt vízbe hangulat javító és élénkítő hatású illóolajokat keverünk. A szaunamester friss vágó- és vérkeringést fokozó gyümölcsökkel kínálja meg a vendégeket.

**Csokoládés felöntés a gőzfürdőben:** A csokoládékrémet a 15-20 perces felöntés alatt a gőzfürdőben alkalmazzuk, mert az egyenletes nedvesség és hő hatására az összetevők nagyon jól behatolnak a bőrbe. Az eredmény egy nagyon sima, ápolt, bársonyos, puha bőr. A csokoládé, több mint 300 értékes összetevőt tartalmaz, sejtépítő anyagokat, proteint, esszenciális zsírsavakat, ásványi anyagokat, polifenolokat, amelyek segítenek megelőzni a bőr öregedését.

A természete kakóvaj és mandulatej hozzáadásával a bőrt esszenciális zsírokkal és nedvességgel tápláljuk. A fáradt és száraz bőr kipihen magát.

A felöntések (szeánszok) a finn szaunában és a gőzkabinban történnek, az előre kiírt időpontokban.

16 éven felüli, egészséges személyek vehetnek részt a programon.

A felöntéseken fürdőruha nélkül, kizárólag az Aquasziget által biztosított lepedőkben lehet részt venni, a következő okokból kifolyólag: A fürdőruha nem olyan jó hőelvezető, mint az emberi bőr. A fürdőruha összetétele legtöbb esetben szintetikus anyag, ami alatt a bőr kipattoghat, bőrpirosodás léphet fel, sőt gyulladás is bekövetkezhet.

A csokoládés felöntés idejére minden vendégnek egyszer használatos lepedőt adunk, mert a csokoládés testpakolás nem kimosható az egyéb textiliákból.

A szauna felöntéshez és a gőzfelöntéshez szükséges kellékeket (só, méz, stb.) a szaunamestertől fogják megkapni a résztvevők.

A show után a zuhanyozás és a test visszahűtése mindenképpen javasolt.

## **ILLEMSZABÁLYOK A FELÖNTÉS ALATT**

Fürdőruha és papucs nélkül szaunázzunk és gőzfürdőzzünk!

A legfontosabb ellenérv, hogy a szauna extrém környezetében (94°C-on) a vizes fürdőruhából kipárolgó kémiai anyagokat (algagátló, klór stb.) ne lélegezzük be. Ugyanezen okból a papucsot is a szauna előtt kell hagyni, mert a meleg hatására szintén párolgásnak indul (ragasztó, műanyag).

A fürdőruha legtöbb esetben szintetikus anyagból készül. Ez jobban felmelegszik a szaunában, felveszi az izzadságot, gátolja a bőr szabályos védekezési folyamatát (hőtorlódás keletkezik).

A fürdőruha alatt kipattoghat a bőr, bőrpirosodás lép fel, sőt még be is gyulladhat.

A fürdőruha nem olyan jó hővezető, mint az emberi bőr.

Száraz testtel lépünk be a szaunába!

Ha vizes a testünk, sokkal később és nehezebben fog megindulni a verejtékezés, hiszen a vizes felület hőelvonást okoz.

Ugyanezért nem jó, ha telecsöpögtetjük a szauna padlóját, vagy az ülőkéket vízzel, mert ez kismértékben ugyan, de lehűti a szauna hőfokát, és zavarhat másokat a verejtékezésben.

Teljesen terítsük a lepedőt a szaunapadra!

Úgy ülünk le, hogy a lábunk alatt is legyen lepedő, hiszen ezzel megakadályozzuk, hogy a padra, vagy netán másvalakire csöpögjön a verejtékünk.

Zsúfolt szaunában és gőzfürdőben ne rázzuk le a verejtéket magunkról!

Ekkor a felöntés és a szaunaprogram már elkezdődött. Az ajtó kinyitásával megzavarjuk a szaunamester munkáját, és mások önfelédtt kikapcsolódását.

Ne hagyjuk el a szaunaprogramot és a gőzfelöntést, csak ha rosszul érezzük magunkat.

Ha már egyszer kimentünk, ne menjünk vissza ismét, mert ezzel zavarjuk a programot.

Erőteljes érzelmek kimutatása nem illik nyilvános szaunában és gőzfürdőben!

A szaunázás és gőzfürdőzés végeztével hagyjunk rendet magunk után!

Így biztosítjuk másoknak is a kellemes kikapcsolódást.