



RIMSKE TERME  
MDCCCXLVII

# DEŽELA SAVN VARINIA

## SAVNA

- Vstop v savno osebam mlajšim od 16. let ni dovoljen,
- v savnah ni dovoljeno nošenje kopalk, prav tako naj se odstrani nakit in ura,
- ob vstopu v deželo savn se je potrebno stuširati, kasnejše prhanje s šamponi in mili ni priporočljivo; po savnanju samo sperite pot s telesa,
- v vseh savnah, razen v turški in rimskim se brisače oz. rjuhe podlagajo pod telo (tudi pod stopala),
- v savnah je zaželen tišina,
- v savnah smo bos,
- med počitkom zaužijte čim več tekočine, ki vam je brezplačno na razpolago (voda ali čaj),
- preden zapustimo prostore se je dobro ohladiti do te stopnje, da se telo več ne poti,
- obnašanje v savnah nadzoruje ustrezno usposobljeno osebje, ki vam lahko nudijo dodatne informacije v zvezi s potekom savnanja ali vas opozorijo na spoštovanje navedenih pravil.

## PRVI ODHOD V SAVNO

- Priporočamo 8 -12 minut,
- uporabljamo spodnje klopi,
- lahko ležimo ali sedimo,
- zadnji 2 minuti pred odhodom iz savne sedimo.

## OHLAJEVANJE

- Obvezno tuširanje (priporočljivo hladno),
- glavo si vedno oprhamo nazadnje,
- počivamo - čas počitka naj bo enak ali daljši od časa savnanja.

## DRUGI ODHOD V SAVNO

- Traja do 15 minut,
- ponovimo postopek savnanja.

## PRIPOROČILA

- Priporočamo 3 do 4 cikle savnanja,
- tedensko se priporoča savna do 3x,
- pred odhodom iz savn je dobro vsaj 30 minut počivati, da se uravnesi temperatura telesa,
- v primeru zdravstvenih težav, se pred obiskom savne posvetujte z zdravnikom.

## ZDRAVILNI UČINKI SAVNANJA

- Najboljše globinsko čiščenje telesa,
- krepki delovanje srca in ožilja, poveča se cirkulacija krvi,
- koža se dobro prekrvavi in postane rožnata,
- pospeši se delovanje ledvic, ki izločijo strupene odpadne snovi,
- pregretje telesa poveča imunsko odpornost,
- pospešuje presnovo,
- pomirja mišično napetost in sprošča cel mišični sistem,
- preprečuje nastanek celulita,
- pomaga pri odpravljanju kožnih bolezni,
- preprečuje stres.

## OPOZORILA

SAVNANJE ODSVETUJE PRI NASLEDNJIH ZDRAVSTVENIH DIAGNOZAH:

- motnje krvnega pretoka, težave s srcem in ožiljem,
- epilepsija, rak, kožne bolezni, viroza, gripa ipd.,
- razširjene žilice na obrazu.

## Finska, infra rdeča, solna, bio zeliščna ter ekstremna finska savna so SUHE SAVNE:

- FINSKA SAVNA: temperatura 80°C - 90°C, vlažnost 15%;
- INFRA RDEČA SAVNA: temperatura 40°C - 60°C, vlažnost 45%;
- SOLNA SAVNA: temperatura 55°C - 60°C, vlažnost 30% - 40%;
- BIO ZELIŠČNA SAVNA: temperatura 60°C - 65°C, vlažnost 30% - 40%;
- EKSTREMNA FINSKA SAVNA: temperatura 90°C - 100°C, vlažnost do 10%.

## Turška in Rimska savna sta PARNI SAVNI:

- TURŠKA SAVNA: temperatura 50°C - 65°C, vlažnost 60%;
- RIMSKA SAVNA: temperatura 45°C - 55°C, vlažnost do 100%.