



Hvordan foregår det?

En "Gus-mester" hælder vand med æteriske olier på glohede sten, og dermed skabes dampe (op til 150 grader), som mesteren med et håndklæde vifter op i luften, så dampene omslutter saunagæsterne for øget velvære.

Dampene påvirker dine hvide og røde blodlegemer, og snyder faktisk kroppen til at tro den er ramt af feber. Dette aktiverer hele dit immunforsvar, hvilket medfører en destruktion af bakterier og vira, som efterfølgende transporteres ud af kroppens system.

Hvad er æteriske olier?

Æteriske olier udvindes af planter, urter, træer og rødder.

Duften fra de æteriske olier har en opløftende egenskab på sindet, og de kan hjælpe dig til at slappe af og finde ro.

Kan Sauna-Gus anbefales til alle?

Selvom effekten er gavnlig for de fleste, er der alligevel nogle grupper der bør undlade Sauna-Gus. Derfor anbefales Sauna-Gus ikke til gravide, personer med svækket helbred, eller personer under 18 år.

- Husk at alle aktivitetshold er aflyst i skolernes ferie