

Vand i sauna - Brug af vand på saunastenene

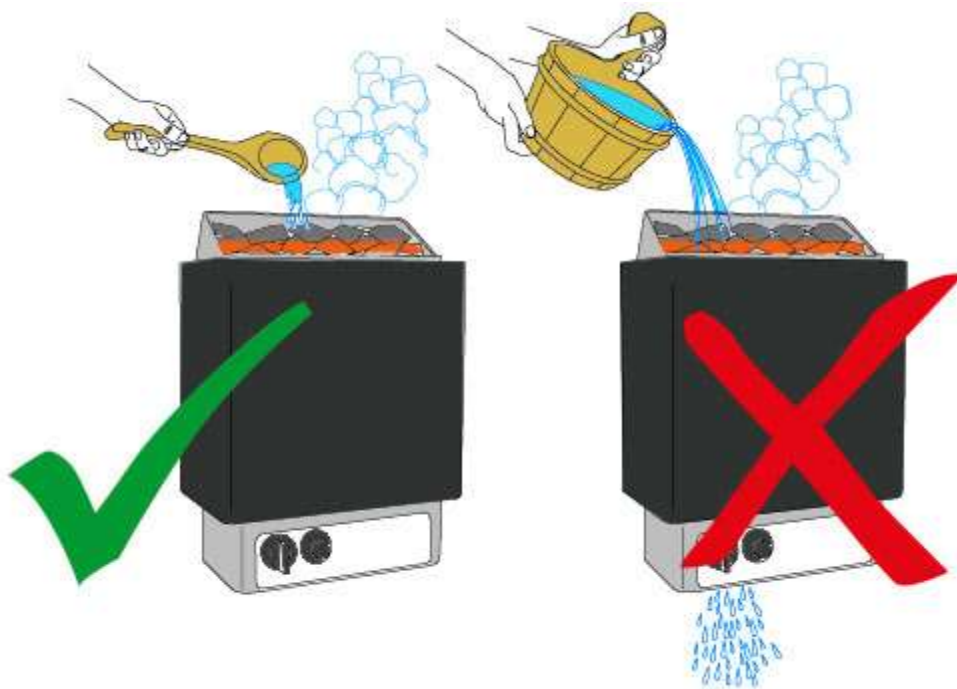
Mange saunabrugere nyder at hælde vand på saunastenene for at få damp i saunaen.

Kombinationen af vand og elektronik stiller dog store krav til kvaliteten af ovnen.

Pas derfor på med at hælde for meget vand på mindre ovne. En god huskeregel er, at væsken skal kunne fordampe på saunastenene med det samme, som væsken rammer dem. Fordel vandet ud over alle sten i ovnen.

Derfor anbefaler vi et saunasæt, der indeholder vandspand og øse.

Øsen i saunasættet, giver en passende mængde vand til at hælde på stenene, men fyld den ikke helt, hvis du har en lille ovn med få saunasten. Er stenene fugtige eller løber der vand ud under ovnen, når man har hældt vand på, så har man kommet for meget vand på. Det er meningen at der skal dannes damp. Vandet skal fordampe i samme øjeblik det berører de varme sten, så skåner man ovnen og får den damp man ønsker.



Det kan anbefales at tilsætte dufte til vandet inden det hældes på saunasten – også kaldet saunagus.

Saunagus er aromaterapi, der foregår i en sauna. Ved saunagus stimuleres kroppens sanser ved hjælp af rene og naturlige æteriske olier. Effekten af saunagus er herlig velvære, som varer længe efter saunaen forlades.

Hvorfor kaldes det saunagus?

Ifølge Det Danske saunaselskab stammer ordet "saunagus" fra begrebet havgus. ved havgus kommer der en sky af fugtig luft rullende ind over stranden fra havet.