

UPUTSTVO ZA UPOTREBU GRANČICA ZA SAUNU

Grančice za saune se pre parenja u sauna najpre drže oko pola sata u hladnoj vodi, a potom se prelivaju vrelom vodom, kako bi ispustile predivan miris i postale elastične i čvrste da izdrže i najjaču masažu.

Grančicama se na treba odmah lupkati, već ih najpre treba pokretati kao lepezu, jedva dodirujući telo. Treba početi od nogu, pa zadnji deo tela, leđa, ruke - od glave do pete i nazad. Pri tome treba da osetite prijatan topao vetrić. I tek posle toga se lagano izlupkajte grančicama. Jednom rukom pridržavajte podnožje grančice a drugom rukom prislanjajte lišće uz telo.

A ukoliko se grančice pre masaže još malo podrže na usijanom kamenju, opojni mirisi se mešaju, para se kovitla a telo bruji od udaraca hrastovim ili drugim grančicama.