

SZAUNÁK



Finn szauna

A gőzfürdőhöz hasonlóan segíti a szervezetünket a salakanyagoktól való megszabadulásban, hatékony immunerősítő és érregeneráló hatású. Használata során életre kel szervezetünk, fokozódik belső elválasztású mirigyrendszerünk működése és felerősíti a szervezet öngyógyító képességét.

A rendszeres szaunázással elejét vehetjük a vissza-visszatérő légúti megbetegedéseknek, s jó kondícióban tarthatjuk magunkat. Nem ajánlott epilepsziások, vese- és súlyos szívbetegek, heveny ízületi gyulladásban szenvedőknek.

Gőzfürdő

A gőz a légutak és a bőr tisztításának felelőse. Felső légúti panaszok illetve asztma tüneti kezelésére javasoljuk a használatát. Súlyosabb esetekben a bent tartózkodás időtartamát 10 percben maximáljuk.

A bőr felső rétegeinek méregtelenítését idézi elő. A bőr tisztulása a pórusok megnyílásával és az azokon történő méreganyagok távozásával történik. A gőzfürdő hőmérséklete 50–55 °C, páratartalma 70–100%. Használatával kezelhető az asztma, a reuma, a rekedtség, az izomfájdalmak és egyes keringési zavarok. A meleg hatására a pórusok kitágulnak, kitisztulnak, így a bőr nedvességgel telik meg.

Infrasauna

Az infrakabin a mélyebb rétegek méregtelenítését végzi, a sejtregenerációban és a cellulitis eltüntetésében játszik szerepet.

Merülőmedence – Frigidárium

A szauna és a gőz melege után, langyos vízű zuhanyzást követően, le kell hűteni a testet. A merülőmedence hideg vizével helyreállítjuk a véredények állapotát és ezzel a vérkeringést, így edzhetjük immunrendszerünket. Kérjük, hogy a merülőmedencét csak zuhanyozás után használják!

Tepidárium

Langyos szauna aromaterápiával. Javasolt mindazoknak, akiknek egészségi okok miatt a finn szauna megviseli a szervezetét. Erősíthetik az immunrendszerüket, akik reumás, allergiás vagy szív-és érrendszeri megbetegedésüket kívánják enyhíteni.

A langyos szauna hatását illóolaj inhalálásával lehet fokozni. A szaunakályha tartályába kevés hatóanyagot kevertünk, melyben fertőtlenítésre alkalmas illatok vannak. Az emberi szervezet számára legkedvezőbb páratartalomnál a vízgőzzel együtt lélegezzük be a hatásos illatokat.