

**Zvolte si tu správnou saunu, která Vám bude vyhovovat!**

## **Finská sauna**

- Teplotní rozsah 80°C-110 °C, vlhkost 10-20 %
- Posiluje kardiovaskulární systém, rozšiřuje cévy, zvyšuje tep o 30-75 %
- Snižuje stres, tělo do krve vyplavuje endorfiny
- Zabíjí viry a vyplavuje z těla toxiny
- Výrazně zvyšuje imunitu, prevence vůči alergiím
- Uvolňuje svaly
- Zpomaluje proces stárnutí
- Posiluje psychiku
- Zlepšuje proces hojení
- Snižuje hladinu cukru
- Odstraňuje syndrom studených nohou
- Posiluje funkci krevního oběhu a termoregulaci těla

### **Doporučený proces saunování:**

- Sprcha pro odstranění nečistot
- Z hygienických důvodů ve veřejných saunách sedáme na ručník- Finové vždy nazí
- Doporučená doba saunování 7-15 minut (případně déle při nižších teplotách) – Opakovat 2krát až 3 krát (dle pocitu i 4 krát) poté co necháme tělo odpočnout a začneme pociťovat chlad
- Nezanedbatelnou součástí procesu je dostatečné doplňování tekutin

### **Ochlazování:**

1. studená sprcha
2. ponoření do studené vody- kád', bazén, jezero
3. pobyt na čerstvém vzduchu

## **Infrasauna**

- Využívá infračervené záření pro prohřívání lidských tkání
- Záření generují infrazářiče a to buď magnéziové, keramické, skleněné anebo nejmodernější Infra-halogenové. Ty mají největší vlnovou délku a produkují všechny 3 existující složky infrazáření které se nejvíce podobají slunci.

- Pomáhá od bolesti zad a kloubů
- Posiluje imunitní systém
- Čistí póry a příznivě působí na kůži-detoxikace
- Snižuje krevní tlak
- Podporuje krevní oběh

## BIO sauna

- Čím dál populárnější, pracují s nižší teplotou ale vyšší vlhkostí než sauny finské
- Je kombinace finské a parní sauny
- Teplotní rozsah 50°C-60°C, vlhkost 30-60 %
- Vhodné taky pro kardiaky a děti
- Do vzduchu se s párou dostávají esenciální bylinné oleje, které účinně revitalizují tělo a mysl
- Doba pobytu 10-25 minut, řídit se dle pocitu svého těla
- Kamna složitější (dražší) – obsahují navíc speciální výparník pro ohřev vody a často i nádobku na esenciální oleje
- Díky vyšší vlhkosti rychleji uvolňuje dýchací cesty, regeneruje svaly, čistí póry
- Zvyšuje elasticitu kůže, vyhlazuje pleť, vyplavuje toxiny
- Posiluje kardiovaskulární systém – tep zůstává výrazně nižší než u finských saun
- Pomáhá při alergiích, bolestech svalů a kloubů
- Redukuje zásadně stres, uklidňuje tělo i duši

### **Pravidla saunování v BIO sauně:**

- Sprcha pro odstranění nečistot
- Z hygienických důvodů ve veřejných saunách sedáme vždy na ručník
- Doba saunování 10-25 minut – opakování 2 až 3 krát, případně déle při nižších teplotách.

### **Ochlazování:**

1. studená sprcha
2. ponoření do studené vody- kád', bazén, jezero
3. pobyt na studeném vzduchu