

Sauna rzymska (parowa)

Treść

Instrukcja korzystania z sauny parowej

W łaźni parowej obowiązują zasady, których należy przestrzegać.

Dostosowanie się do poniższych zasad zapewni bezpieczne i efektywne korzystanie z łaźni parowej.

- do łaźni nie wchodzimy po spożyciu alkoholu, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku,
- nie korzystamy z łaźni parowej bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym lub fizycznym,
- Przed wejściem do łaźni parowej zmywamy makijaż, bierzemy prysznic i dokładnie osuszamy ciało oraz włosy (mokre mogą ulec zniszczeniu),
- w łaźni nie można mieć na sobie żadnych metalowych, ani też plastikowych przedmiotów,
- w łaźni przebywamy w stroju kąpielowym,
- zalecana temperatura kąpieli parowej to 40-50°C,
- zabronione jest dotykane wszelkich rozgrzanych elementów w kabinie czy też manipulowanie przy instalacji elektrycznej,
- w łaźni obowiązuje cisza,
- kąpiel w łaźni podejmujemy na własne ryzyko, dlatego przed wizytą niezbędna jest konsultacja z lekarzem,
- przed skorzystaniem z łaźni parowej zachęcamy do zapoznania się z regulaminem.

Wskazania do stosowania sauny parowej

Regularne korzystanie z sauny parowej niesie za sobą wiele korzyści dla

zdrowia, a także wyglądu skóry. Częste wizyty w saunie parowej stymulują usuwanie zalegających toksyn z organizmu i produktów pochodzących z przemiany materii, korzystanie z tej formy rekreacji to także niwelowanie nieprzyjemnych skutków stresu, wygładzenie i nawilżenie, a także uelastycznienie skóry. Wizyta w saunie parowej umożliwia także inhalowanie dróg oddechowych. Dodatkowe częste przebywanie w saunie parowej daje efekt biologicznej odnowy ciała. Kolejne korzyści z przebywania w saunie parowej to także:

- wzmocnienie pracy serca,
- usprawnienie krążenia krwi,
- hartowanie organizmu,
- wzmocnienie układu odpornościowego,
- poprawa ogólnego samopoczucia.

Przeciwwskazania do stosowania sauny

Przeciwwskazania do przebywania w parowej saunie to między innymi:

- wrzody żołądka,
- przeziębienie,
- gorączka,
- grypa,
- choroby serca,
- nadciśnienie tętnicze,
- żylaki,
- stany po udarze mózgu,
- choroby skóry,
- epilepsja (padaczka),
- choroby tarczycy,
- grzybica,
- choroby nowotworowe,
- guzy,

- astma,
- ciąża,
- stany psychotyczne,
- niewydolność nerek,
- niektóre choroby oczu (jaskra).

[Przeviń do początku](#)