

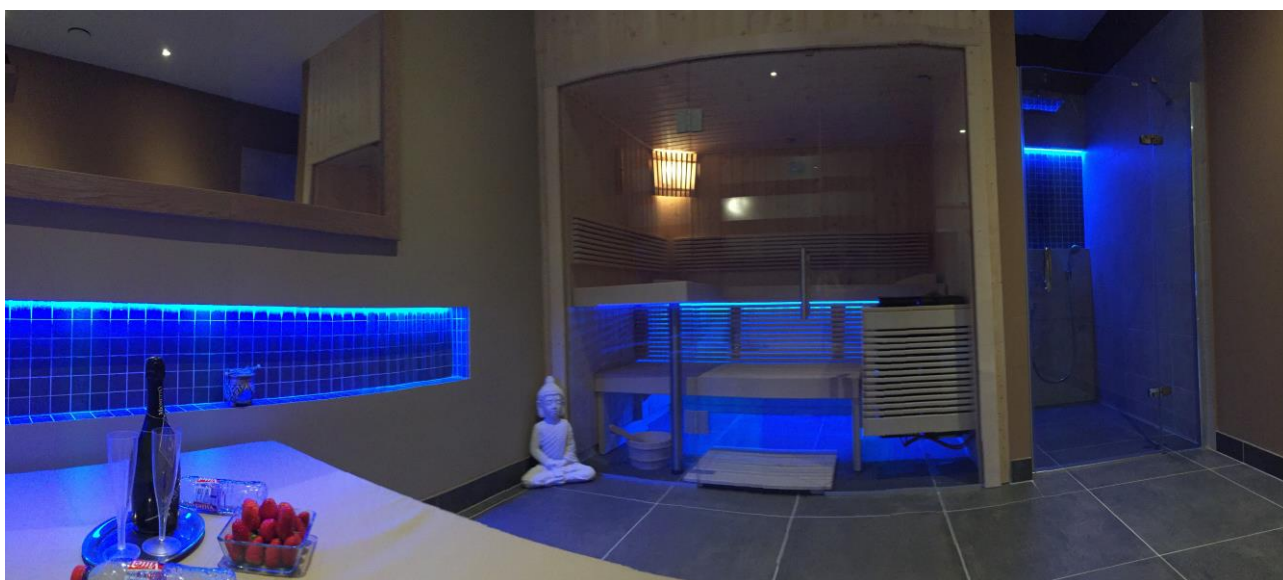
BIO SAUNA

Dle typu provedení **Bio sauny** se **tekuté esence** aplikují do speciálních misek u topidla (jiná aplikace esencí na topidlo je z bezpečnostních důvodů přísně zakázána) nebo se použijí pevné byliny na **speciálních odpařovacích roštech** (doporučujeme ruční nebo automatické skrápění bylin).

ROZDÍLY BIOSAUNY A FINSKÉ SAUNY

Jedním z rozdílů mezi **finskou saunou a biosaunou je provozní teplota**. U finské sauny je teplota kolem 90 - 110 °C a probíhá v suchém režimu, biosauna je vlhká a **provozní teplota je 50 - 60 °C**.

Biosauna je jednoduše řečeno **kombinací finské a parní sauny**. Hlavní rozdíl oproti finské sauně je ten, že biosauna se vyhřívá na **nižší teplotu než finská sauna**, ale má vyšší relativní vlhkost vzduchu 30 - 60 %. Právě touto hodnotou vlhkosti se biosauna podobá **mírnější parní sauně**. Biosauna je určená všem, kteří

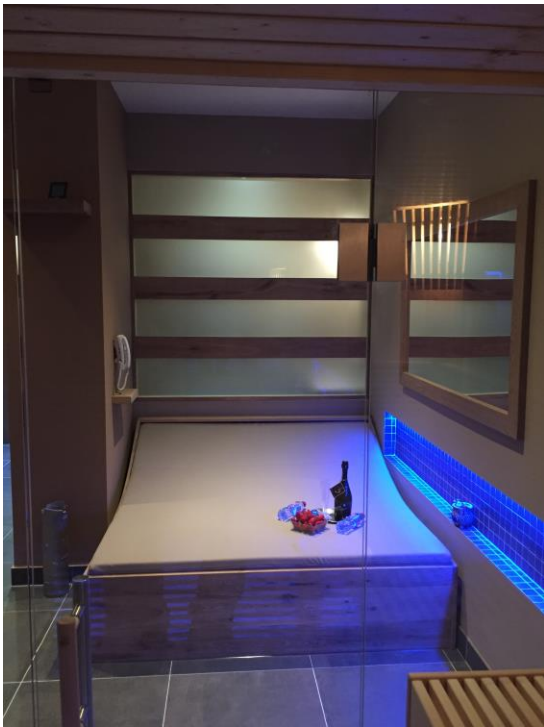


nemohou využívat klasickou finskou nebo parní saunu ze zdravotních důvodů, ale je i pro ty, kterým zkrátka příliš vysoká teplota v sauně nevyhovuje.

Pozitivní účinky Biosauny

Samozřejmě i saunování v biosauně se **pojí s mnohými pozitivními účinky**. Biosauna je vhodná pro kardiaky, protože nedosahuje takových teplot jako finská sauna a zároveň slouží k **ozdravným procesům horních cest dýchacích**. Teplota vlhkost v sauně je udržována automaticky. Součástí biosauny jsou často **vonné esence**, který vám pobyt v sauně ještě více zpříjemní. Aromatická nebo také bylinná biosauna (použitím saunových ovocných a bylinných směsí) vznikla díky **spojení topidla s aktivním výparníkem**. Pobyt v biosauně se doporučuje po dobu **10 – 15 minut**. Záleží na individuální snášenlivosti. Vždy se řiďte podle toho, **jak se cítíte**. Pokud vás pálí sliznice či se jinak cítíte nepříjemně, saunu opusťte. Po čase v biosauně následuje stejně jako v klasické sauně **ochlazení**.

I když díky nižší teplotě v biosauně je saunování umožněné některým lidem, kteří by se ze zdravotních důvodů nemohli saunovat ve finské sauně, přesto tu nějaká omezení jsou. **Biosauna se nedoporučuje**



lidem s poruchami srdečního rytmu, léčeným vysokým krevním tlakem, při průduškových problémech, akutních



plísňových onemocnění a při horečnatých onemocněních

FINSKÁ SAUNA

Používání sauny má ozdravné účinky pro celý organismus, ale také na psychiku člověka. **Prohřátí v sauně** podporuje funkce krevního oběhu, termoregulaci organismu, odplavují se nečistoty a soli z organismu. Říká se, že za 30 minut saunování odplavíme z organismu tolik toxinů, jako přefiltrují ledviny za 24 hodin. **Použitím sauny můžeme odstranit deprese a stres**, posílit imunitu, uvolnit dýchací cesty, okysličit organismus a mnoho dalšího.

Teplota: 60 - 120 °C (výjmečně 130-140°C)

Vlhkost: 10-20%

Rozměry: libovolné

Typ kamen: vytápění SENTIOTEC pro finskou saunu nebo kombinace s infrasaunou

Vzhled: LIBOVOLNÝ dle vaší představy vč. až 100 nejrůznějších dekorů

Klasickým typem sauny, které naše společnost Eurowellnes vyrábí jsou finské sauny.

Vnitřek sauny je dobře izolovaný od okolí, což působí dobře na psychiku člověka. **Finská sauna** je vyráběna z dřevěných palubek, které jsou pokládány vodorovně, díky čemuž je dřevo rovnoměrně vystaveno působení různým teplotám, které jsou na různých výškových teplotních pásmech. **Teplota v klasické finské sauně dosahuje 60 - 120 °C.** Existují ale i sauny, ve kterých může být teplota až 130 - 140 °C. Ve finské sauně se občas kameny na kamnech polévají vodou, tím vzniká pára, která zvyšuje vlhkost vzduchu.

Vlhkost vzduchu dosahuje ve finské sauně 10 - 20 %, což je relativně malá vlhkost.

Kamna pro finskou saunu

Kamna v našich saunách Eurowellness jsou dodávány společností **Sentiotec**. **Kamna jsou srdcem každé sauny.** Saunová kamna vyhřejí místnost na danou teplotu (**60 - 120°C**). Extra široká nabídka značkových saunových topidel Sentiotec je vhodná pro malé domácí nebo i velké komerční finské sauny. Nabízená kamna umožňují parní rázy poléváním lávových kamenů vodou.

Interiér sauny

Interiér sauny tvoří lavice, opěrky zad, kryt topidla, podlahový rošt. Materiál na obklad a interiér sauny dodává firma **RoHol**. Vybrat si můžete tento materiál v různém barevném provedení, **z více než 100 různých dekorů**. Palubky pro výrobu sauny mohou být **smrkové, osikové, z kanadské borovice, cedru**. Saunování si mohou dopřát všichni bez rozdílu věku. Pro mnoho lidí je návštěva sauny rituálem, který si dopřávají s rodinou či s přáteli. Pobyt v sauně by měl být v několika (většinou třech) cyklech, kdy se pobyt v sauně pohybuje okolo 5 - 15 min. a poté následuje ochlazení v bazénku nebo pod studenou sprchou a pak 10 - 15 min. odpočinek.

Rezervace on-line, na tel. 728 481 157 nebo osobně na recepci SQP.