

SZAUNAVILÁG

Pihenőhelyiség

Minden szaunázási ciklus innen indul és itt ér véget. Talán a legtöbb időt itt töltjük. **Nagyon fontos, hogy a menetek között elegendő időt hagyjunk a szervezet számára a felfrissüléshez** a regenerálódáshoz. Kényelmes ágyakon pihenhetünk, esetleg alhatunk is. Takarjuk be testünket puha köntössel, törölközővel vagy szauna lepedővel, és élvezzük a szabadságot, nyugalmat és pihenést. Nagyon fontos, hogy itt is betartsuk az alapvető szabályokat és ne zavarjunk másokat.

Tus, dézsazuhany, élményzuhany

Le kell mosni magunkról az izzadsággal távozó salakanyagokat. Mi sem lehet kellemesebb, minthogy különböző vízeffektekkal kényeztessük bőrünk. Nem kell feltétlenül rögtön a leghidegebbre venni, hanem magunk állíthatjuk be a számunkra kellemes hőfokot. Arra azért figyeljünk, hogy **ha hideg vízzel zuhanyozunk, akkor a szívtől legtávolabbi pont hűtésével kezdjük**, majd fokozatosan haladjunk a szív irányába.

Semmiképpen se használjuk papucs nélkül és különösen figyeljünk a csúszásveszélyre.

Merülőmedence

Régen a Római fürdőkben is jelen volt a frigidárium részeként, hideg vízzel telített medence, szauna menetek között továbbá a szaunázás záró fázisaként ajánlott. **Általában a finn szauna mellé telepítik, használata is ezzel a szauna fajtával nőtt össze.** Feladata a szervezet vitalizálása, ezáltal segítve a hideg - meleg váltófürdő régóta ismert élénkítő hatását. A finnek szaunázás után, a tavon vágott lékekben mártóznak meg, illetve a hóban fürdőztek (úsztak), minden szaunának jelentős része a hűlés folyamata, az orosz szaunától a római szaunán át a Hamam fürdőig.

Tusolás nélkül ne használjuk a medencét, hiszen a bőrünkön ott van a szervezet által az izzadsággal kiadott salakanyag, mi sem szeretnénk mások izzadságában fürdeni. Szervezetre gyakorolt hatása vérpezsdítő. **A hideg vízzel való találkozás kezdetben kellemes, majd ahogy egyre jobban hűl vissza bőrünk, egyre fázósabb lesz, kitágult pórusai hirtelen újra összehúzódnak, ezzel feszesítve a bőrt, pezsdítve a vérkeringést, ami nagyon kellemes felüdülést biztosít az átforrósodott test számára.**

Aki eddig nem szerette a hideg vízben való fürdést az is nyugodtan ki próbálja. **Használatára nem lehet meghatározni időtartamot, nem szabad túlzásba vinni**, túlélő, versenyszerűen minél több időt eltölteni benne. Addig maradjunk, benne ameddig jól érezzük magunk, amíg kellemes a szervezetünknek, maximum addig, amíg a felhalmozott hőenergiát le nem adjuk. Általában alkalmanként 1-3 perc elég szokott lenni.

Jégekút

Ez a kút, víz helyett jeget ad. Használata nagyon kellemes. **Tusolás után, ahol csak tudjuk minden részünket és végtagunkat dörzsöljük át a markunkba vett jéggel.** Ez a helyi hűtés abszolút kellemes még azoknak is, akik a hideget nem szeretik. Hőérzetünk szempontjából a jéggel való mosakodás egy kiadós szaunázás után, meglepő módon nem lesz fázós élmény. **Élettani hatásai megegyeznek a frigidáriumban használt eszközökkel.** Viszont használata a legkellemesebb az összes közül.

Kneipp taposó

A 16 fok körüli hideg vízben, mezítláb a köveken sétálgatva masszírozza talpunk, miközben minden lépésnél kiemelve sarkunkat élvezzük a hideg és a meleg váltakozását. **Nagyon jó hatással van lábunk vérkeringésére, az érfalak megerősödésére.**

Alkalmazása, arra a többször hallott dologra vezethető vissza, hogy mennyire egészséges a mezítláb való sétálgatás akár a földön, mezőn és réten. Gyakorlatilag 3 dolog kombinációja **egyben, talpmasszázs, hideg vizes kúra és a hideg-meleg váltófürdő.** Így együtt ez a hármas nagyon jó hatást fejt ki talpunkon keresztül egész testünkre.

A Kneipp taposó medencébe **fokozódik az anyagcsere, a salakanyagok gyorsabban távoznak,** erősödik az immunrendszerünk és a sétától kellemesen felfrissül. Javítja a láb vérkeringését, erősíti a tőrőizmokat s egyben talpmasszázsaként is funkcionál, hiszen a medencében található legömbölyített élű kövek enyhén masszírozzák talpink felexzónáit.

Reflexzónáink masszírozásával az összes szervünket képes stimulálni. **Üdít, frissít és pihentet és rendszeresen alkalmazva nagyon jó hatással van az anyagcsere folyamatokra.**

Finn Szauna - a tradíció

Mai napig az egyik legelterjedtebb szauna típus, a wellness programok szerves része. A legtöbb szunaprogram a finn szaunához köthető.

Ebben a szaunában kövek melegítése által, a levegőjét fűtik, a kövek locsolásával a páratartalmat állíthatjuk be. **Testünk kívülről befelé folyamatosan melegszik fel**, átforrósodik így mesterséges lázat keltve a teljes testfelületen.

Egyesíti a római hőlégfürdő és a török gőzfürdő elemeit. Meglehetősen meleg levegő hatására, 75-95 fok között elindítja a szervezet méregtelenítő mechanizmusát a verejtékezés által a bőr felületén keresztül. Vannak, akik 110 fokon is élvezik a meleg áldásos hatását, edzve a szívet és a keringési rendszert. **Lényegesen felgyorsítja az anyagcsere folyamatokat és a salakanyag kiválasztást.**

Az, hogy számunkra frissítő vagy fárasztó a szaunázás az általában egyénfüggő, mindenkinek meg kell találnia a számára legkedvezőbb napszakot, hogy a hatást teste regenerálására fordíthassa, **aki számára inkább fárasztó az próbálja meg a kora esti időszakokat, segíteni fogja őt az elalvásban.** Akit meg frissít, kezdje a napot vele, jobban könnyebben és üdében fog telni tőle az egész nap.

Ez a szauna típus elég **erősen megdolgoztatja a szervezetet, a szívet és a keringés rendszert.** Nagyon figyeljünk oda, hogy mikor és hogyan használjuk nagyon fontos, hogy betartsuk az alapvető szaunázási szabályokat. Ha nem vagyunk teljesen egészségesek, akkor mindenképpen konzultáljunk kezelő orvosunkkal.

Elektromos szauna

Az 1950-es években fejlesztették ki, s ma sok szauna működik elektromos fűtéssel. A legtöbb esetben azért, mert ez bizonyult a legjobban, legkönnyebben megvalósítható formának. A legújabb típusú, falba vagy padlóba épített elektromos fűtés **hatékony, stílusos, biztonságos és könnyen használható**, s ezáltal pompás szauna élményt kínál.

Melyik illat mire jó?

- **Borsmenta:** segít tisztán tartani a légutakat, könnyíti a légzést. Segít a kialakult légúti megbetegedések esetén. Használta javasolt idegrendszeri panaszok és fokozott stressz esetén. Fejfájásra is kiválóan alkalmas.
- **Levendula:** felsorolni sem egyszerű ennek az illatanyagnak a hatását, a legsokoldalúbb és legismertebb illóolaj légúti panaszok csökkentésére, hajhullásra, stressz oldástól a mozgásszervi megbetegedésekig gyakorlatilag mindenre kedvező hatást fejt ki. Nyugtató, szorongás és feszültség oldó hatása segíti a nyugodt alvást és pihenést. Ha nincs panaszunk, akkor az egyik legjobb relaxációs és méregtelenítő illatanyag.
- **Citromolaj:** gyulladáscsökkentő hatása révén segít reuma és menstruációs panaszok csökkentésében. Nyugtató az idegrendszert és jótékony hatással van a hajhullásra.
- **Eukaliptusz olaj:** fejfájás és izomfájdalmak esetén kitűnően nyugtatja a szervezetünket, élénkítő hatással van a testre és a lélekre egyaránt. Segít a légutak tisztításában, kialakult légúti megbetegedések leküzdésében.
- **Fenyőolaj:** kimerültség esetén segít a fáradtság leküzdésében, pihető hatása révén kiváló relaxációs olaj.
- **Kamillaolaj:** az egyik legelterjedtebb gyógynövény hazánkban. Gyakorlatilag mindre jó, lazít és nyugtat, vitalizál és felüdít, relaxál és pihentet. Talán mindenki emlékszik már gyermekkorától a kamillás inhalálásra, nyugtatja a légutakat, segít álmatlanság és stressz esetén. Gyulladás csökkentő hatását a test minden részén kifejti.
- **Anti mikrobás olajok:** grape fruit, szantálfa, szegfűszeg, fahéj, teafa, citromos teafa, kakukkfű, rozalina.
- **Nyugtató és relaxáló olajok:** mandarin, narancsvirág, rózsa .
- **Megfázás, nátha tüneteit enyhítő, légzéskönnyítő olajok:** ánizs, fenyőolajok (erdei, törpe, jegenye, luc), édeskömény, kakukkfű .
- **Fájdalomcsillapító, gyulladás csökkentő, vérkeringést serkentő olajok:** boróka, kámfor, borsmenta, rozmarin és a fenyőfélék.

Gőzfürdő

Ez a kabin ahol tényleg fürdünk és nem csak az izzadságban. Történelmileg az ókori görögökig vezethető vissza, már ők is előszeretettel használták pihenésre, felfrissülésre. Működése a Török Hamam fürdőhöz hasonlítható.

A levegő relatív páratartalma 80-100% között van. A bőr pórusai 40-50°C-on kitágulnak, ennél nagyobb hőmérséklet ebben a páratartalomban a szervezet számára elviselhetetlen érzést keltene, **a sűrű levegő kitisztítja, ápolja és regenerálja a hámszöveteket**. A tüdő és a légutak a meleg hatására kitisztulnak, a vérkeringés felpezsdül, a szívverés élénkül.

A magas páratartalom, amikor a víz gőzzé alakult, majd ismét lecsapódva finom párával borít be mindent. **A szaunában ülő személy természetesen itt is izzadni kezd**, de a szervezet védekező mechanizmusa nem tud segítségre sietni, az izzadság a bőrről nem tud elpárologni és nem tudja hűteni a testet légzés által sem, úgynevezett hőtorlódás következik be.

Megtévesztő lehet, hogy a klasszikus finn szaunánál alacsonyabb hőfokon működik, és ezáltal elviselhetőbbnek tűnik, de nagyon vigyázzunk, mert **ez elég nagy megterhelés egy egészséges ember szív és vérkeringésének is**, betegen konzultáljon mindenki saját orvosával.

A testhőmérséklet 37-40°C-ra emelkedhet a szauna hőmérsékletétől páratartalmától és a bent eltöltött időtől függően. A gőzfürdőben való relaxálás az izmok ellazulása mellett, **kiválóan alkalmas a bőr felpuhítására, így könnyen elválnak egymástól az elhalt és az egészséges hámsejtek**. A felpuhult és kitágult bőr pórusain keresztül könnyebben távoznak a salakanyagok. Bőrünk megtisztul és szervezetünk is regenerálódik, felfrissülve újjászületik.

Vannak Szaunaprogram típusok, melyek ebben a kabinban valósulnak meg, pl. csokis felöntés.

A gőzt belélegezve hatása megegyezik a klasszikus régi inhalációs módszerrel, kiválóan **segíti a megfázásos betegségekből való felépülést, csökkenti ezek tüneteit** (köhögés, rekedtség, hörghurut, torokfájás, stb.), könnyebben feloldva a légutak nyálkahártyájának hurutját is. Megelőzésre is kiválóan alkalmas csökkenthetjük vele az átmeneti időszakok hőmérséklet változásaiból adódó meghűléseket és a hőmérsékletváltozásra való érzékenységet.

Alkalmas tüdő asztmatikus panaszok enyhítésére, de arra viszont nagyon ügyeljünk, hogy **lázas betegen ne használjuk a gőzfürdőt**. Enyhíthetők vele a reumás és ízületi panaszok és fájdalmak. Kiválóan alkalmas relaxáló lazító hatása miatt alvás zavarókkal, levertséggel, enyhe depresszióval és munkahelyi stresszel küzdőknek. **Különösen alkalmas a száraz kirepedezett bőrre**, sok esetben jobb, mint a testápoló, hidratálja, felfrissíti a bőrt. A hámréteg alatti erekben megpezsdülő vér revitalizálja a bőrszöveteket. Fennálló betegség esetén mindig kérjük ki kezelőorvosunk tanácsát!

Mindenképpen érdemes a leüléshez valamit használni. Ebben a szaunában nem kell levenni a papucsunkat, nagyon vigyázzunk a csúszásveszélyre. **Az újabb építésűeknél, zuhanyt, slagot találunk, melynek szerepe az ülőkék leöblítésére használatos**, érkezéskor - távozáskor egyaránt. Továbbá, saját magunk gyors öblítésére is, akár egy csokis ápolást követően.

Infrasauna - a modern idők szaunája

Az egyetlen hely ahol **testünk nem kívülről, befelé hanem belülről kifelé melegszik fel**. Olyan, mint egy inkubátor a felnőtt szervezet számára. Nem csak önmagában használható, hanem különféle kiegészítőkkel is pl.: aroma és szinterápiával tökéletesíthető a szervezet regenerálódása egy időben.

Az infravörös sugárzást felhasználva méregteleníti a szervezetünket. A kellemes meleg ahhoz hasonlít, mint amikor a tengerparton a nap által felmelegített homok egyenletesen melegíti tovább testünket. **A bőr gyengéden felmelegszik, a pórusok kitágulnak és az infra sugarak 4-5 cm mélyen a bőr alá hatolnak** mélyen az izmokba, ízületekbe, szövetekbe ott kifejtve áldásos hatásukat, meggyorsítva az oxigénáramlást és vérkeringést.

A szövetek mélyén felgyorsul az anyagcsere, így sokkal hatékonyabban méregtelenít, mint a hagyományos szauna. A szervezet számára kevésbé megerőltető, a méregtelenítő pihenés 50-60°C fok környékén, mint 90-100°C-on. **Nem éget a levegő, gyorsul a légzés, gyorsul a szívverés és a keringés**. A kisebb hőhatás mellett sokkal nagyobb hatásban izzaszt és méregtelenít, megszabadítja szervezetet a lerakódott salakanyagoktól.

Ez az egyetlen olyan ismert természetes módszer, amivel létrehozható **az egész testre kiterjedő egyenletes gyógyító lázhatás a külső környezet jelentős felmelegítése nélkül**. A felhasznált energia 20%-a fordítódik a szauna levegőjének és 80%-a a bőr és a bőr alatti kötőszövetek melegítésére. Az izzadsággal együtt 20%-ban salakanyagok távoznak a szervezetből míg ez a hagyományos finn szauna estében általában 3-5%-ban merül ki.

- Egy kiadós szauna menet optimálisan 30 perc, **utána nincs szükség ismétlésre, nincs szükség hidegzuhanyra** és merülő medence nélkül is élvezhető. Ezt a fajta élményt és edzést átélhetik azok is, akik számára a hagyományos szauna túl megerőltető lenne fizikai vagy egészségi állapotuk következtében. Az infra kabin használta által szívünk és érrendszerünk kiadós edzésben vesz részt melyben beindulnak a szervezet öngyógyító folyamatai.
- Segítséget jelenthet a gyógyuláshoz **allergiás panaszok esetén, illetve akme, ekcéma, pikkelysömör kialakulása után**. Gyulladásos megbetegedések, reumás panaszok, ízületi

fájdalmak esetén megszűnhetnek illetve jelentősen csökkenhetnek a panaszok, a salakanyagok távozása után.

- Segítségét jelenthet **idegrendszeri labilitás fennállásánál**, nyugtat relaxál és pihentet.
- Nátha vagy megfázás kiegészítő kezelésére kitűnően alkalmas, a lázas állapot létrehozásával.
- Rendszeres illetve **kúraszerű használata segíti a szervezet ellenálló képességének növelésében**, a fizikai erőnlét helyreállításában, növelésében.
- Fokozza a szellemi és fizikai aktivitást.
- Segít megszabadulni a súlyfeleslegtől esetenként 300 kalória elégetésével, a szaunában eltöltött 30 perc. Természetesen izomnövelő hatást senki ne várjon tőle, mert az izmok helyett a szívét és az érrendszert dolgoztatja és erősíti meg, ez által téve a szervezetet ellenállóvá, tartósabbá.
- Könnyíti a narancsbőr (cellulitisz) elleni küzdelmet.
- Feszessé, egészségessé és **rugalmassá teszi a bőrt és az alatta lévő szöveteket**, az izzadás által újra egyensúlyba kerül a bőr vízháztartása.
- Külső sérülések esetén segíti és könnyíti a hegeképződést, kevesebb visszamaradó heggel akár égési sérülések, akár nyílt sebek, horzsolások esetén.
- Sportolóknál **képes helyettesíteni a bemelegítést**, gyorsabban felkészítve a szervezetet az igénybevételre, segít a sportsérülések korrigálásában gyorsabban gyógyulnak a húzódások, rándulások. Sérülés esetén mindenképpen meg kell várni a duzzanat levonultát, tehát minimum a sérülés utáni 48 óra leteltét.
- Csillapítja a kötőszöveti fájdalom (fibromyalgia) tüneteit.
- Kiválóan alkalmas lumbális gerincfájdalom kezelésére.
- **Segít a koleszterin szint csökkentésében**, karbantartásában.
- Orvosi felügyelet mellett a vérnyomásproblémák leküzdésében, és az ideális vérnyomás beállításában.
- Egyszerű segítség az ízületi merevség megszüntetésében.
- Leglátványosabb hatása a bőr megfiatalítása, a salakanyagok kiűzése után a bőr megszabadul az elhalt hámsejtektől, friss, puha, **selymes tapintást adva a bőrnek**, csökkentve a különféle bőrhibákat pattanásokat.

Bárki mielőtt csodászernek hinné eme jótékony szauna hatásait, nagyon fontos, hogy konzultáljon orvosával. **Hatásai egyre szélesebb körben nyerne bizonyítást**, betegség és gyógyszeres kezelés estén veszélyessé is válhat. Önmagában a szauna csak segíthet, legyőzni a

megbetegedéseket ne használjuk öngyógyításra orvosi felügyelet nélkül, mivel nem egy konkrét betegség legyőzésére való, hanem általánosan teszi ellenállóvá a szervezetet és a bőrt.

Ne használja semmiképpen sem orvosi felügyelet, illetve konzultáció nélkül:

- Bármilyen **gyógyszeres kezelés mellett** (eseti vagy rendszeres), szükséges az orvos véleményét kikérni
- **Terhesség vagy szoptatás alatt** mindenképpen ki kell kérni a szülész-nőgyógyász tanácsát mert előfordulhat a magzat sérülése bizonyos esetekben.
- **Magas vagy alacsony vérnyomás, szívelégtelenség mellett** fokozott odafigyelést igényel. Mivel a szívverések száma jelentősen, megnövekedhet, ahogy a szervezet próbál megszabadulni, elvezetni a számára felesleges hőt.
- Sebészeti vagy bármely **implantátumok használata mellett.**
- **Veseműködési zavarok** esetén.
- **Sclerosis multiplexben** szenvedő betegeknél.
- Gyerekek esetén is ajánlott a gyermekorvossal való konzultáció, mivel a gyermekek testhőmérséklete sokkal gyorsabban melegszik fel, gyorsabb az anyagcsere, és kevésbé fejlett az izzadással való hőkezelés képessége.
- Idős korban a verejtékmirigyek tevékenysége lassul, az izzadással való hőszabályozásra a szervezett képessége csökken.
- **Lecsökkent izzadási képességgel összefüggő betegségek** esetén mindenképpen orvosi konzultáció szükséges pl: Parkinson kór, cukorbetegség, idegrendszeri megbetegedések.
- **Vérzékenységben** szenvedő betegnek tanácsos kerülni a szauna használatát.
- Erre a szaunára is igaz ha a szervezet lázas állapotban van akkor ne melegítsük tovább, ez a betegek számára veszélyessé válhat.
- Infrasaunázás a **menstruáció alatt megerősítheti a vérzést**, bár csökkentheti a menstruációs fájdalmat.
- **Alkohol hatása alatt** vagy másnaposság kezelésére nem ajánlott.

Természetesen erre a szaunára is igaz csak addig használjuk, míg kellemes és jó érzést biztosít, **bármilyen rosszullét vagy szédülés esetén szakítsuk**, meg és lassan hűtsük vissza szervezetünket.

Gyakorlatilag akár mindennapos használata sem jár semmilyen veszéllyel.

Fényterápiás szauna - kromoterápia

Ez a kabin, ha netán önállóan találkoznánk vele, nem csak a testet, hanem agyunkon és érzékszerveinken keresztül a lelket is szolgálja! A színek segítségével a szemünkön át az agyunkba jutó fény bizonyítottan **jó hatással van, bizonyos betegségek gyógyításában, szellemi és mentális állapotunk megújításában**. Ettől megváltozhat a hangulatunk és kihatással lehet az egész szervezetünkre. Múlik a fájdalom, jobban gyógyulnak a sebek, és könnyebben múlik a stressz.

Minden színnek megvan a maga hatása és ezek a színek váltakozva követhetik egymást, folyamatosan ismétlődve. Általában több helyen és szaunában is találkozhatunk kiegészítőként ezen terápiás módszerrel. Bio-, soft- és infra szaunák illetve sóbarlangok kiváló relaxációs segítője.

Mit is jelentenek mire is jók a színek?

- **Kék:** Természetéből adódóan hideg és hűsít. Jó hatással van a magas vérnyomásra, **lassítja a szervezet működését, a vérkeringést, nyugtat és pihentet**. Tükrözi a tisztaságot, a hűvösséget ami nagyon jól tud esni két szaunamenet között is. Görcsoldó hatású kedvezően hat az érzékszervekre, **csökkenti a fájdalmat kedvezően hat az idegrendszerre, könnyíti az alvást**.
- **Zöld:** A természet színe, amilyen jó hatással van ránk a tavasz, amikor minden újra zöldbe borul és megújul, így hat ez a szín a szervezetünkre. **A tüdő, a bőr kitisztul, a fejfájás elmúlik, a szervezet is megújulhat és érzelmileg sokkal stabilabbá válhat**. Megteremti a harmóniát, roborál és erősíti szervezetünket. Kiválóan alkalmas különböző kialakult betegségek kiegészítő kezeléseként: **szívbetegségek, szembetegségek, fejfájások, megfázások valamint érrendszeri megbetegedéseknél**.
- **Sárga:** Vitalizál, serkent, pezsdít. **Aktivizálja a testet és a lelket, új ötletek és új gondolatok születhetnek ez alatt a szín alatt**. Az idegrendszer stimulálásával teremt jobb közérzetet. Jót tesz a gyomornak és az **emésztőrendszernek**, Erősíti a májat, támogatja az epe termelést. Kiválóan alkalmas a Vegetatív és motorikus idegrendszer stimulálására.
- **Piros:** A melegség az izzadás, az izzás és a szauna színe. A szenvedély, mely forrósággal tölti el a szellemet, mely új erőt ad az izmoknak, jót tesz a gyomornak és melegíti a szívet. Növeli a **testhőmérsékletet ösztönzi a vérkeringést és az adrenalin képzést**. Feloldja a krónikus betegségeket és a vele járó fáradtság érzést. Jót tesz a vérszegénység és vastagbél, és ízületi gyulladás esetén. **Depresszió** esetén alkalmazható. Aktiválja az életet adó energiákat.

Sóterápia/Sóbarlang - Se meleg, se gőz, se pára...

A mérgek itt is távoznak! Ez a kabin, nagyon sokat tud segíteni bizonyos betegségek esetén. Egyre több wellness és szauna részleg megérdemelt része. Hiszen **itt találjuk meg az élet egyik nagyon fontos építőelemét, a tiszta, sós, párás levegőt.**

A haloterápia, speleoterápia azaz a sóterápia kedvező hatásainak élvezetére már nem kell tengerpartra, vagy sóbányába utaznunk, hanem akár városban is elérhető, az erre kialakított kabinokban, szobákban. **Hatását a nátrium-klorid száraz aerosolján keresztül fejtí ki,** amely folyamatos telítődése a falakról vagy sótéglákról biztosított.

Ebben a mikro környezetben a levegő tisztasága mellett segíti a gyógyulást és könnyíti a légzést, az alacsony páratartalom, a pollenek és baktériumok alacsony koncentrációja, amely immunrendszerünknek és nyálkahártyánknak nyújt pihenést és megújulást. **A 20-22 C fokos száraz sós levegő, nagy mennyiségű negatív részecskét tartalmaz,** amely ezen a hőmérsékleten elég friss és üde a szaunavilágok forró/meleg levegőjéhez képest.

Nyugodtan tudunk itt pihenni, ellazulni úgy, hogy egyik szervünk számára sem okozunk megterhelést. **Ezt a terápiás módot a mai modern orvostudomány is elismeri,** nagyon sok betegség kiegészítő terápiájaként kifejezetten ajánlja használatát. Ebben a szobában ösztönösen mélyebbet lélegzünk, a levegőt tovább benntartjuk tüdőnkben. Egyszerűen élvezzük a légzés örömét.

Nagyon sok esetben alkalmazzák más terápiákkal együtt, segítheti a mélyebb és könnyebb ellazulást, a test és a szellem harmóniájának visszaállítását a zene vagy a fénytechnika, mely további érzékszerveink stimulálásával mélyebb regenerálódást biztosít.

Milyen betegségekre ajánlott?

- Asthma bronchiale
- Krónikus tüdő-, hörgőgyulladás
- Porártalom
- Krónikus arcüreg gyulladás
- Hurutos orr-, torok-, és gégegyulladás
- Különböző típusú allergiák
- Bőrbetegségek
- Pajzsmirigy betegségek
- Szív és érrendszeri betegségek
- Gyomor és nyombél fekély
- Anyagcsere rendellenességek
- Kimerültség, stressz
- csökkent ellenálló képesség
- Túlérzékenység

Nyugodtan felkereshetik gyermekek, idősek és terhes kismamák, **mindenki számára kiválóan használható.** Ne feledjük, ha már kialakult betegségben szenvedünk, akkor mindenképpen konzultáljunk orvosunkkal ebben az esetben is.