Parní sauny

Parní saunu lze označit pojmem **teplá mlhová lázeň**. V parní sauně je kolem **45 stupňů Celsia** a **100% vlhkost**. Proto nejsou parní sauny ze dřeva, ale jsou zděné nebo z umělých hmot.
Interiér je tvořen keramickými obklady různých barev a vzorů. Základem jsou generátory, které vyvíjejí blahodárnou páru a sedačka. Parní lázeň může fungovat jako samostatná kabina, nebo je ji možné zhotovit vyzděním prostoru.



Klima v sauně lze obměňovat. Je možné inhalovat páry s éterickými oleji nebo bylinkami. Jedná se o saunu, která vám umožní dopřát si pravidelné dávky odpočinku a relaxace v klidu vašeho domova.

Pokud máte doma místnost, kterou nevyužíváte a chtěli byste udělat něco pro své zdravý je parní sauna tou správnou volbou.









Jedním z hlavních důvodů proč se rozhodnout pro parní saunu je její relaxační účinek. Zklidňující horká pára dopřeje Vašim svalům odpočinek, zbaví je ztuhlosti a únavy. Parní sauna má blahodárné účinky také na metabolismus, imunitní systém a na pleť. Po pravidelném používání zjistíte, že se celkově lépe cítíte (lepší spánek, efektivnější práce, …).

Kdy parní sauna pomáhá?

- při léčbě a prevenci astmatu
- při nachlazení
- parní sauna má blahodárný vliv na zdraví pokožky
- pomáhá při léčbě celulitidy a akné
- stimuluje životní funkce a celkově omlazuje organismus
- zlepšuje celkovou kondici



Délka pobytu v parní sauně není nijak určena. Vždy záleží nejen na teplotě, ale také na fyzické kondici člověka. Pobyt v sauně musí být vždy příjemný.



