

# Sauna dobra na zdrowie

**Regularne korzystanie z sauny skutecznie redukuje codzienny stres i zmęczenie, oczyszcza organizm z toksyn, uodparnia go. Zapewnia nie tylko piękną skórę, ale i dobre samopoczucie.**

*Eksperti hotelu dla dorosłych Manor House SPA z najlepszym Health & Anti-Aging SPA w Polsce wyjaśniają dlaczego warto saunować regularnie.*

Podczas kilkunastominutowego seansu w saunie, nagrzejanej nawet do 100° C, skóra rozgrzewa się do 42° C, a temperatura całego ciała podnosi o jeden stopień. Wzmacnia to produkcję przeciwciał odpornościowych we krwi, które skutecznie zabijają wirusy i bakterie. Zwiększa się także wydalanie wraz z potem niechcianych produktów przemiany materii. Ponadto naprzemienne stosowanie ciepła i zimna (po każdym seansie w saunie schładza się ciało) poprawia ukrwienie i rozluźnia napięte mięśnie. Regularne seanse saunowe wprawiają w dobry nastrój i równocześnie sprzyjają zachowaniu zdrowia, dobrej kondycji organizmu i skóry. Korzystajmy więc z saun tak często jak możemy, zwłaszcza w chłodne, jesienne i zimowe miesiące, a wyjdzie nam to na zdrowie.

Dobroczynny wpływ saun wykorzystuje się z powodzeniem w Manor House SPA. Tutejsze seanse w płótnach w kompleksie Łaźni Rzymskich wpisały się już na stałe w program Biowitalnego SPA. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się też rytuały saunowe podczas nocnego saunowania.

Można skorzystać tu z różnego rodzaju saun:

- **sauna fińska, tzw. sucha sauna** o wysokiej temperaturze (od 80 do nawet 120 °C i bardzo niskiej wilgotności powietrza – tylko 10%) z ułożonymi schodkowo drewnianymi ławami (im wyżej, tym cieplej), piecem z rozgrzаныmi kamieniami i aromatycznymi olejkami.

- **sauna parowa tzw. łaźnia rzymska** wyłożona płytkami ceramicznymi, z wonnym zapachem olejków, o stosunkowo niskiej temperaturze (ok. 45 – 60°C) i bardzo wysokiej wilgotności (nawet do 100%), co sprawia, że temperatura odczuwalna jest o wiele wyższa.
- **biosauna o temperaturze 70°C i 40% wilgotności** – odmiana sauny suchej, zbudowana z drewna z lampami, które podobnie jak aromaterapia, oddziałują na nastrój.
- **sauna podczerwieni z efektem chłodnego żaru (infrared)** – promieniowanie podczerwone, nagrzewa saunę do ok. 50 – 60 °C, przy czym wilgotność powietrza nie przekracza 25%. Promienie podczerwone szybko, skutecznie i bezpośrednio oddziałują na cały organizm.
- **Strefa Harmonii Czakr** – sala z podgrzewanymi ławami, muzyką solfeżową o specjalnie dobranych, harmonizujących z ludzką naturą wibracjach oraz kamienną fontanną, rozprzestrzeniającą się wokół mgiełką plazmy i aromaterapią.
- **Sauna solna** – w Manor House SPA Chata Solna – to odmiana sauny suchej, która jest wykonana z kamiennych brył solnych. Mogą z niej korzystać osoby, które zmagają się ze schorzeniami dróg oddechowych: gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc, w saunie odbywa się bowiem inhalacja solna (tzw. haloterapia). Podczas sesji oddycha się parą bogatą w sól, jod, brom, wapń i magnez.
- **bania (łaźnia) ruska** – jeden z elementów Witalnej Wioski® SPA – drewniana chata z rozgrzаныmi kamieniami, które za pomocą drewnianej chochli polewa się wodą z domieszką olejków eterycznych lub piwem. Ważną częścią rytuału jest chłostanie się brzoźowymi, dębowymi lub jałowcowymi wtkami. Po oczyszczającej chłościę wskakuje się do beczki z lodowatą wodą, by ochłodzić ciało.

Seanse w ruskiej bani, podobnie jak w innych typach saun, niosą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwalają na szybkie zregenerowanie sił, przynoszą ulgę po wysiłku fizycznym, ciężkim dniu lub dłuższym okresie wyczerpanej pracy. Hartują organizm i wzmacniają odporność, poprawiają też funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego, stymulują usuwanie toksyn z organizmu i wspomagają terapie odchudzające. Niwelują też napięcia nerwowe i bezsenność.

