

REGULI DE FOLOSIRE A SAUNELOR

Datorita puterii regenerative a apei si caldurii aici va puteti purifica si relaxa corpul. Lasati-va rasfatati si improspatati intr-una din saunele noastre Uscata si Umeda (Hammam), Jacuzzi pool. Se recomanda ca experienta dvs. Spa sa inceapa cu o sesiune de cateva minute in saunele noastre pentru a deschide porii si a relaxa musculatura inainte de tratamentul dorit. Pentru a profita de o sauna cat mai agreabila si mai sigura va rugam sa urmati indeaproape regulile de folosire a acestora.

- Saunele sunt destinate persoanelor peste 18 ani, copii sub 18 ani nu pot folosi sauna;**
- Din motive ecologice saunele vor fi pornite doar la cerere**
- Din respect pentru ceilalti oaspeti cat si pentru propria protectie, cei care folosesc sauna sunt rugati sa se aseze pe prosop pentru a evita contactul corpului transpirat cu bancile de lemn; nu recomandam costumul de baie din fibre sintetice; folositi lenjerie de bumbac, in lipsa acesteia un prosop in jurul taliei este obligatoriu. Fiecare oaspete are la dispozitie 2 prosoape: unul pentru a se aseza pe el in sauna si unul pentru uscare dupa dus sau piscina.**
- Papucii si halatele se vor lasa afara, la intrarea in saune**
- Sauna este un dispozitiv electric; de aceea va rugam sa nu puneti apa peste pietre, ziare sau orice alt material inflamabil**
- Expunerea prelungita in sauna poate cauza greata, ameteli si lesin. Timpul rezonabil de folosire a saunei este de 10 minute si se recomanda a nu se depasi 20 minute.**
- Persoanele cu una din oricare din urmatoarele probleme de sanatate nu au voie sa foloseasca sauna: Femeile insarcinate/ Tensiune arteriala mica sau mare/ Afectiuni cardiovasculare sau bronhopulmonare severe/ Sub influenta bauturilor alcoolice, Anticoagulantelor, Antihistaminicelor, Vasoconstrictorilor, Vasodilatatorilor, Stimulantelor, Narcoticelor sau a Tranchilizantelor**

- Persoanele care simt ameteala sau lesin trebuie sa paraseasca sauna imediat. In caz de urgenta apasati butonul rosu din interiorul saunei

- Toate bijuteriile din metal (aur, argint, etc.) trebuie scoase inainte de a intra in sauna

- Daca purtati lentile de contact acestea trebuie scoase inainte de a intra in sauna

- Pentru o igiena corecta dusul este obligatoriu inainte, dupa sau intre saune. Dupa ce v-ati uscat puteti intra in sauna. Daca folositi Jacuzzi pool faceti dus inainte ori de cate ori intrati.

- Dupa fiecare intrare in sauna racoriti-va la unul din Dusuri, pentru a readuce temperatura corpului la parametri normali si pentru a pune sangele in miscare.

- Intre saune se recomanda cateva momente de relaxare(10-15 min) dupa fiecare intrare. Intrarea in saune poate fi repetata de 2 ori

- Hidratarea este foarte importanta: saunele va vor face sa transpirati, deci veti pierde multa apa. Va recomandam sa beti apa inainte de a intra in saune si mai ales dupa.

La frecventarea dusurilor si a saunei, in mod obligatoriu trebuie sa respectati urmatoarele reguli:

In scopul pastrarii igienei si prevenirii traumatismelor, se recomanda sa purtati slapi in timpul folosirii saunei si a dusurilor.

- Este interzis accesul in sauna si la dusuri cu incaltaminte obisnuita; Atentie la trepte si la gresia umeda, puteti aluneca si cadea

- Accesul in sauna se face obligatoriu cu prosop care se pune pe banca, pentru igiena dumneavoastra si acelorlalti utilizatori ai saunei;

- Inainte de accesul in sauna este obligatoriu sa faceti dus (sa va demachiati, daca este cazul – pentru ca porii deschisi sa fie doar o poarta de iesire a toxinelor).

Cateva informatii despre sauna

Bio-Sauna cu Plante: 40-60 C/ umiditate 40- 55% – O solutie intermediara intre sauna Finnish si Baia de Aburi cu o temperatura mai joasa decat sauna finlandeza si cu o umiditate lejera ce o face mai usor de tolerat. Eficienta in combaterea stresului si a tensiunii musculare, imbunatateste sistemul imunitar.

Baia de Aburi cu Eucalipt: 45 C/ umiditate 100% (Hammam)- Inhalarea de aburi este un excelent tratament pentru multe probleme respiratorii. Baia de aburi favorizeaza o transpiratie intensa, superioara celei obtinute in sauna Finnish. Eficace in curatarea in profunzime a pielii, eliberarea de toxine si descongestionarea cailor respiratorii. Actiunea simultana a caldurii si umiditatii detensioneaza musculatura si genereaza o stare de bine in intregul organism. Prin procesul de vasodilatatie imbunatateste circulatia sangvina. Contribuie la diminuarea celulitei: organismul trebuie sa apeleze la rezervele de grasimi pentru a recupera energia consumata dupa folosirea baii de aburi.

Sauna Finlandeza: 90-100 C Cuvantul SAUNA provine din finlandeza si semnifica alternanta de bai calde cu bai reci. In sauna temperatura poate ajunge la 90-100 grade C. Din momentul in care organismul nostru nu tolereaza o temperatura mai mare de 42 C, se autocontroleaza dilatand porii epidermei si crescand transpiratia, pierzand astfel cat mai repede posibil caldura in exces. Expunerea la temperaturi ridicate creeaza o stare de febra artificiala , proces cunoscut sub numele de hipertermie. Febra face parte dintr-un proces de vindecare naturala a organismului, stimuleaza sistemul imunitar constand intr-o productie sporita de globule albe, anticorpi si

interferon. Beneficii: circulatia sangvina este stimulata si astfel inima este intarita. Previne raceala, gripa, amigdalita, recomandata ca adjuvant in terapia infectiilor cailor respiratorii si a bronsitelor cronice. Ajuta pielea sa capete elasticitate si sa elimine acnea. Ajuta corpul sa elimine toxinele.