

Sauna umedă

Sauna umedă derivă din hammam: temperaturile nu depășesc 60 de grade Celsius (de obicei, temperatura într-o saună umedă este în jur de 40 de grade), însă umiditatea se apropie de 100%.

O experiență în sauna umedă vă înviiorează și vă răcorește corpul, curăță în profunzime și hidratează pielea, revitalizează sistemul muscular și nervos.

Sauna făcea parte din ritualul de îngrijire al femeilor din lumea antică, datorită efectelor deosebite pe care le avea asupra pielii. În zilele noastre, doamnele apreciază nu numai pielea frumoasă, dar și starea de bine pe care o resimt încă multe ore după ieșirea din saună.

Beneficiile saunei asupra organismului sunt însă multiple și privesc atât sănătatea fizică, dar și sănătatea psihică.

Pe lista de **beneficii** ale saunei umede putem include:

- hipertermia, o temperatură ridicată, care acționează ca o febră și îmbunătățește imunitatea prin creșterea producției de celule de sânge albe
- transpirație abundentă, care va ajuta la deschiderea porilor și eliminarea toxinelor, chimicalelor și altor impurități de la nivelul pielii
- accelerarea pulsului, circulației sangelui și a ratei metabolice
- mușchi mai relaxați, destinși după sport
- eliminarea impurităților la nivel tegumentar (pielea devine mult mai fină)
- eliberare de stres și scăderea tensiunii
- o stare completă de well-being și de reîntinerire

Inhalarea aburului ajută la atenuarea congestiei, inflamației și tusei datorate alergiilor și altor probleme respiratorii. Inhalarea aburilor cu esență de eucalipt ajută la reducerea secrețiilor de mucus și diverse alte substanțe și ajută la reducerea respirației spasmodice.

Efectele beneficătoare ale saunei umede sunt accentuate cu ajutorul **uleiurilor esențiale** și a **aromaterapiei**. Mecanismele de acțiune ale uleiurilor acționează la nivel local și general în corpul nostru, pentru a ne dirija emoțiile, percepțiile și reacțiile. În **sauna umedă** beneficiați de **terapia cu ajutorul culorilor (cromoterapie)** și **terapia prin muzică**, un mijloc de tratament simplu, natural și eficient.

Recomandări!

Înainte de a intra în **SAUNA UMEDĂ**, se poate face un duș cald pentru a obișnui organismul cu temperatura din saună. Aburul vă va ajuta treptat să transpirați mai ușor, într-o atmosferă umedă, plăcută.

Recomandăm timpul total de efectuare a băii de saună de 15-45 minute, în mai multe reprize de câte 5-15 minute intercalate cu dușuri reci. Ca dușuri reci, puteți folosi de asemenea și dușurile emoționale, dușul scoțian sau dușurile simple.

Apa dușului se va răci treptat (fiecare cât suportă de rece), se va începe cu extremitățile (mâini, picioare, urechi) apoi cu restul corpului.

Alternanța CALD-RECE îmbunătățește circulația, deoarece la temperaturi foarte scăzute, sângele este obligat să se deplaseze rapid către organe, pentru a le încălzi, iar la temperaturi ridicate se inversează efectul, trimițând sângele către piele.

Dupa baie de saună, vă recomandăm să vă relaxați 10-15 min, într-un spațiu aerisit ce va avea o temperatură ambiantă confortabilă (fotoliile anatomice încălzite sau șezlongurile disponibile în zona de wellness).

Sauna urmată de un masaj este soluția ideală împotriva insomniilor și baza unei relaxări totale. De asemenea, sauna umedă urmată de procedura de hammam, efectuată de către maseurul terapeut, este indicată pentru deschiderea porilor pielii și pregătirea acesteia pentru hammam, astfel încât peelingul urmat de masajul cu spumă să acționeze cât mai eficient.