

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 Finnish, Hammam sau Bio-Sauna ori invigorati de fantana de gheata si dusurile emotionale.

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 16 ani, copiii sub 16 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 piscina faceti dus inainte ori de cate ori intrati.
- Dupa fiecare intrare in sauna racoriti-va la unul din Dusurile Emotionale: Tropical sau Ice Mist sau cu solzii de gheata din Fantana de Gheata, 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.

SPA COCOR ISI REZERVA DREPTUL DE A LUA MASURILE NECESARE IN CAZUL NERESPECTARII ACESTOR RECOMANDARI

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 celulei: 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.