

Sauna **AROMA**

Temperatura: 70-80 stopni Celsjusza.

Wilgotność: do 20 procent.

Zalecany czas trwania zabiegu: od 15 do 30 minut.

Wskazania:

- ✓ bardzo korzystny wpływ na płuca i układ oddechowy;
- ✓ podnosi poziom relaksu, działając przy tym przeciwalergicznie i przeciwzapalnie;
- ✓ znakomity wpływ na wygląd skóry przy jednoczesnym wyciszeniu i uspokojeniu.

Przeciwwskazania:

- ✓ reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
- ✓ pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca i nadciśnienie (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
- ✓ inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm.(wskazana jest konsultacja z lekarzem).

UWAGA!!!! Do sauny aroma wchodzimy z ręcznikiem bez kłapek. Nie wnosimy własnych olejków zapachowych, ani napojów!