

# Sauna **PAROWA**

**Temperatura:** 45-65 stopni Celsjusza.

**Wilgotność:** do 100 procent.

**Zalecany czas trwania zabiegu:** od 5 do 15 minut.

## **Wskazania:**

- ✓ przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa;
- ✓ nawracające choroby pulmonologiczne: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli;
- ✓ choroby kardiologiczne: nadciśnienie w I i II stadium (nieustalone), niedrożność tętnic obwodowych (I i II stopień wg. Fontaine), dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po incydencie);
- ✓ ogólne wskazania: dla poprawy wydolności i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności.

## **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 oraz 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 parowej wchodzimy bez ręcznika. Prysznic używamy do polania siedziska i schłodzenia ciała. Nie polewamy wodą czujnika temperatury!