

# Sauna **SOLNA**

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

**Wilgotność:** 50-80 procent.

**Zalecany czas trwania zabiegu:** od 10 do 30 minut.

## **Wskazania:**

- ✓ naturalny peeling całego ciała;
- ✓ wzmocnienie systemu odpornościowego;
- ✓ wypoczynek oraz dezynfekcja ciała;
- ✓ schorzenia gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc;
- ✓ działanie przeciwalergiczne i przeciwzapalne.

## **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 solnej wchodzimy bez ręcznika. Pysznicza używamy do polania siedziska i schłodzenia ciała. Nie polewamy wodą czujnika temperatury!