

Sauna **SUCHA**

Temperatura: 80-110 stopni Celsjusza.

Wilgotność: do 20 procent.

Zalecany czas trwania zabiegu: od 15 do 30 minut.

Wskazania:

- ✓ przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające 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 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 suchej wchodzimy z ręcznikiem bez kłapek. Nie wnosimy własnych olejków zapachowych, ani napojów!