

Sauna sucha znana również jako sauna fińska, gdyż to właśnie w Finlandii powstały pierwsze sauny, zdobywa coraz większą popularność w Polsce. Dzieje się tak za sprawą korzystnych właściwości, które wpływają na organizm człowieka. Wszyscy zaczynamy doceniać zdrowy tryb życia oraz własne zdrowie, którym to możemy się cieszyć dłużej, właśnie dzięki saunie.



Na efekt jaki wywiera ona na naszym organizmie, składa się działanie wysokich temperatur i względnie niskiej wilgotności jaka panuje we wnętrzu. Tajemnica dobroczynnych efektów sauny tkwi w naprzemiennej kąpeli - raz gorącej, raz zimnej. Te zabiegi powodują, że skóra całego ciała oczyszcza się z martwych komórek, tłuszczu oraz toksyn. Staje się gładka, czysta i lepiej ukrwiona. Korzyści wynikające z kąpeli w saunie nie kończą się jednak na jej wpływie na skórę. Pomijając oczywisty fakt, jak wizyty w saunie hartują organizm, wzmacniając naszą odporność, należy zauważyć jak zbawienny wpływ wywierają na układ krążeniowy oraz oddechowy.

Wizyta w saunie wspaniale wspomaga leczenie bóli reumatycznych, jak również ułatwia relaks mięśni po wysiłku fizycznym. Nie sposób nie docenić korzyści płynących z posiadania sauny we własnym domu. Posiadanie sauny w domu to szansa na odpoczynek w każdej chwili i możliwości zaznania błęgiego spokoju. Na jakości wykonania, tak jak na naszym zdrowiu, nie należy oszczędzać. Dobrze wykonana sauna służyć nam będzie przez lata. Dla tego przy wyborze interesującej nas sauny, koniecznie powinniśmy posłuchać się radą specjalisty.