



Sauna sucha a parowa

Cecha \Rodzaj	Sauna sucha	Łaźnia parowa
Temperatura	40-110°C	40-50°C
Wilgotność	8-15% (lub do 80% - piec z parownikiem)	Do 100%
Ilość i czas kąpieli	2-3 kąpiele po 8-15 minut	1 kąpiel, ok. 30-60 minut (może być dzielona)
Medium grzewcze i jego umiejscowienie	Piec elektryczny (może być z parownikiem) lub piec opalany drewnem umieszczone wewnątrz kabiny	Generator pary umieszczony na zewnątrz kabiny
Sposób ogrzewania ciała	Piec (kamienie) – gorące powietrze - skóra	Generator – gorąca para wodna - skóra
Materiał wykończenia wnętrza	Ściany, sufit, ławki – drewno, podłoga – terakota (lub inne nienasiąkliwe)	Ściany, sufit, ławki, podłoga - tworzywo lub ceramika (również granity i marmury)

Ważne zalecenia

Do korzystania z sauny nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości). Z sauny nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym, przed kąpielą ani w czasie jej trwania bezwzględnie nie powinno się pić napojów alkoholowych. Pragnienie możemy gasić wodą, herbatami ziołowymi lub sokiem.

Uwaga: Korzystanie z sauny każdy podejmuje na własną odpowiedzialność i powinien skonsultować ją ze swoim lekarzem. Bezwzględnie zabronione jest dotykanie wszelkich rozgrzanych elementów w kabinie jak również manipulowanie przy instalacji elektrycznej.