

duszno, parno... zdrowo!

sauny, łaźnie, kabiny ciepła

Garniemy się do ciepła, instynktownie wyczuwając jego zbawienne działanie na nasz organizm. I rzeczywiście, gorące powietrze – suche czy wilgotne – potrafi zdziałać cuda dla kondycji i samopoczucia. Dlatego warto mieć w domu ciepły azyl: saunę, łaźnię lub kabinę podczerwieni.



W niewielkiej dziesięciomilionowej Finlandii są dwa miliony saun domowych. Uroki łaźni parowych doceniali już starożytni: Grecy, Rzymianie czy przodkowie dzisiejszych Turków. Czemu my Polacy – nowoczesny naród europejski – mielibyśmy z tych dobrodziejstw nie korzystać?

Dziś koszty nie są przeszkodą; małą saunę lub kabinę nagrzewania promieniami podczerwonymi (tzw. Infrared) można mieć już za 5-6 tys. zł. W porównaniu do wydatków na budowę domu to niezbyt wiele. Droższe są kabiny masażowo-parowe, czyli wykonane w lekkich konstrukcjach wielofunkcyjne łaźnie parowe; tu ceny zaczynają się od ok. 10 000 zł i... szybko rosną. „Parówkę” można sobie jednak zafundować znacznie taniej: wystarczy zaadaptować do tego celu zwykłą szklaną kabinę natryskową, instalując generator pary i podłączenie do przewodu wentylacyjnego, a na kabinie – szczelną kopułę. Pytanie: po co to wszystko?

CIEPŁE KORZYŚCI

Poddawanie ciała regularnym ciepłym kąpielom – suchym, parowym czy w promieniach IR, wpływa korzystnie na zdrowie, kondycję, a także na naszą psychikę. Jak twierdzą eksperci, Finowie, wraz z siódmymi potami spływa z nas wszystko, co złe: napięcie, stres i szereg fizycznych dolegliwości.

Przebywanie przez pewien czas w wysokiej temperaturze zwiększa częstotliwość akcji serca i podnosi ciśnienie krwi, dzięki czemu nasz metabolizm przyspiesza. To doskonały trening dla układu sercowo-naczyniowego. Prym wiodą tu suche kabiny ciepła Infrared. Charakterystyka promieniowania podczerwonego (przypominającego światło słoneczne, choć bez promieni UV) sprawia, że straty energetyczne są minimalne; niemal 100% wyemitowanego przez lampy ciepła pochłania nasza skóra, a tkanka mięśniowa nagrzewana jest głęboko, co pobudza serce do szczególnie wyťažonej pracy. Korzystanie z kabiny IR przynosi ulgę w doległościach mięśniowych i reumatycznych, przyspiesza regenerację po kontuzjach, poprawia ukrwienie skóry i pomaga zwalczyć cellulitis. Działanie jasnego światła jest nieocenione jesienią, gdy dopada nas listopadowa depresja.



fot. Klafs

- 1 Planując saunę lub kabinę Infrared, powinniśmy przewidzieć w jej sąsiedztwie miejsce na natrysk (koniecznie z głowicą prysznicową na wężu – ciało należy schładzać od stóp w kierunku serca) lub balię czy okafelkowany basenik z chłodną wodą. Dobrze też umieścić obok wieszaki na ubranie i półkę na rzeczy, których do sauny nie zabieramy: biżuterię, zegarek, okulary. Wykończoną wiśniowym fornirem kabinę luksusowej sauny Charisma zintegrowano z wielofunkcyjnym natryskiem, tworząc elegancką i funkcjonalną formę przestrzenną. Inwencję projektantów nagrodziło czasopismo Sauna Pool Ambiente, przyznając saunie ceny w branży laur SPA Award
- 2 Piec jest sercem każdej sauny; dziś najczęściej wykorzystywane są urządzenia elektryczne o mocy od 2 do 28 kW (ok. 1 kW na 1 m³ sauny). Kupujemy wyłącznie piec z atestem i znakiem bezpieczeństwa B. Dobrze przy tym, by ich obudowa nadmiernie się nie nagrzewała, a oczekiwana temperatura była osiągnięta w krótkim czasie – takie zalety cechują produkty renomowanych producentów. Widoczny na zdjęciu piec Moderna fińskiej firmy Harvia jest wyposażony w elektroniczny panel sterowania (pilot), który można mieć ze sobą w saunie, gdyż jest odporny na wilgoć i wysoką temperaturę. Z jego pomocą możemy zaprogramować kilka cykli kąpielowych



fot. Saunal



fot. Riho

3



fot. Adam Sauna

4



fot. Klafs

- **3** Kabinety Infrared, podobnie jak sauny, wykonuje się z twardego, wolno nagrzewającego się drewna: pięknie pachnącego cedru, osiki, jodły skandynawskiej, świerku skandynawskiego, syberyjskiego czy tatrzańskiego. Wnętrze „kapsuły ciepła” może być mniejsze, niż sauny: pozycja podczas seansu jest obojętna, podczas gdy w saunie najkorzystniejsza to horyzontalna – na każdym poziomie panuje tam inna temperatura (im wyżej tym goręcej)
- **4** Sauny bardzo często wykonywane są według indywidualnego zamówienia; projekt może uwzględniać wszelkie ograniczenia przestrzenne: wnęki i zaułki, a także skosy poddasza użytkowego. Jak widać, efekt bywa atrakcyjny i interesujący
- **5** Z oferty firm specjalizujących się w montażu saun można wybrać gotową konstrukcję. Rodzinna sauna Proteo o prostej, atrakcyjnej i bardzo funkcjonalnej formie będzie dobrze wyglądać w nowoczesnej łazience. Do wystroju wnętrza możemy dopasować fornir ścian bocznych: do wyboru drewno zebrano, aspe lub hemlock (jodła skandynawska)

Ciepło, a nawet gorąco sprzyja wewnętrznemu oczyszczeniu. Tu najskuteczniejsza jest tzw. fińska sauna sucha, której właściwa jest bardzo wysoka temperatura (nawet do 110°C) przy minimalnej wilgotności powietrza (10-20%). W takiej atmosferze woda z naszego organizmu odparowuje najszybciej, skutecznie oczyszczając go z toksyn. Jest to jednak przyjemność zarezerwowana dla koneserów: w upale sięgającym 100°C wytrzymają nieliczni, i to niedługo. Kąpieli nie powinno się zażywać częściej niż raz w tygodniu, a po 10-15 minutach nagrzewania trzeba schłodzić ciało wodą (nie lodowatą) i odpocząć co najmniej 20 minut, popijając sok lub wodę. W kabinie Infrared, gdzie panuje miłe 35-55°C, można przebywać znacznie dłużej.

Na jesienne infekcje, zwłaszcza suchy kaszel i chrypkę, najbardziej zalecane są seanse w saunie mokrej lub łaźni parowej. Kąpiel w tej pierwszej rozpoczynamy zwykle w temperaturze 50°C (przy odpowiednio większej wilgotności – ok. 45%), by dojść do pułapu 70-80°C. W saunie parowej i łaźni wilgotność jest najwyższa

5



6 fot. Tyłó



7

fot. Saunal

- **6** Wygoda w saunie, to kilka ławek długości co najmniej 180 cm. Ta narożna konstrukcja ma niemal 2 m szerokości przy długości 276 cm. Jej ściany zewnętrzne wykonano z boazerii olchowej, a wewnątrz łącznie z sufitem pokryto selekcionowanym drewnem osiki. W standardzie – oświetlenie wewnętrzne i zewnętrzne
- **7** Zasobnik elektrycznego pieca Elegance firmy Harvia udźwignie 60 kg kamieni. Duża pojemność ułatwia zapanowanie nad klimatem w saunie: kamienie polewane wodą intensywnie parują, zwiększając wilgotność powietrza i obniżając jednocześnie temperaturę. Obsługę ułatwiają cztery oprawy oświetleniowe wbudowane na rogach drewnianej ramy pieca
- **8** Sauna wolno stojąca to doskonała propozycja do bardzo dużego salonu kąpielowego lub oddzielnego pomieszczenia rekreacyjnego
- **9** Wnętrze sauny nie musi uderzać spartańską surowością. Tu – pieczołowicie zaprojektowany salon gorącej odnowy, nawiązujący do form klasycystycznych. Wierzymy, że można w nim wyleczyć ciało i duszę



8

fot. Adam Sauna



9

fot. Adam Sauna

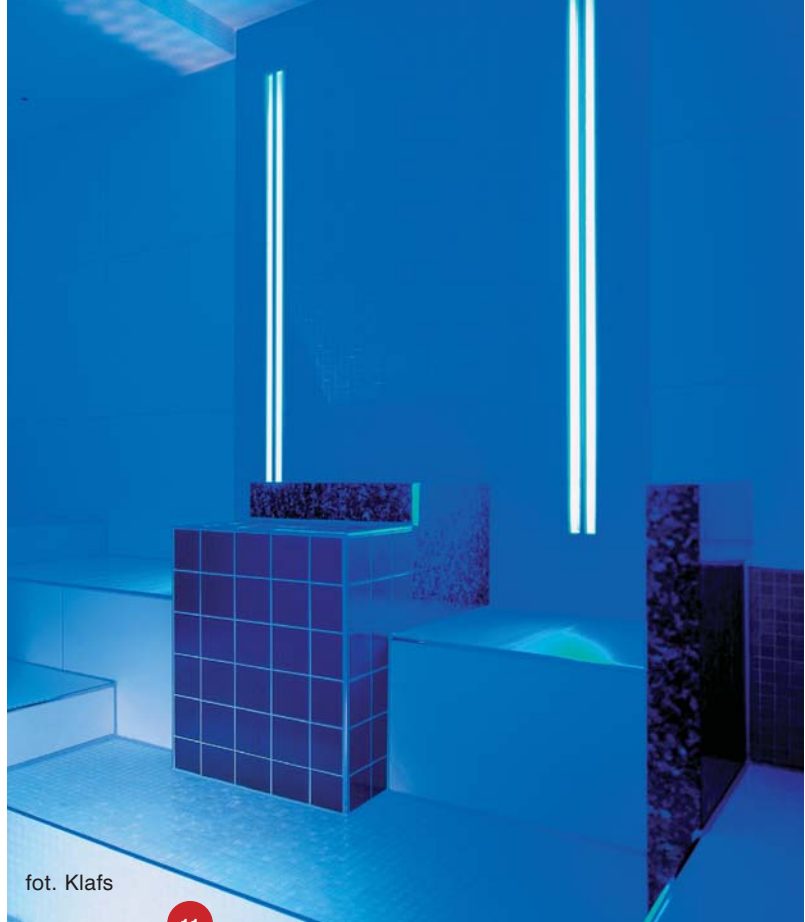
O urodzie... fakty i mity

Seans w saunie przyspiesza przemianę materii, dlatego działa korzystnie na procesy odnowy tkanki skórnej. Im wyższa temperatura, tym lepszy efekt dezynfekcyjny i oczyszczający – po gorącej kąpieli, suchej lub parowej, nasza skóra efektywniej wykorzysta walory kosmetyków i odżywek, a ciało chętniej podda się zabiegom pielęgnacyjnym. Dobrze korzystać z sauny po gimnastyce lub ćwiczeniach w siłowni – pobyt w wysokiej temperaturze pobudzi spalanie kalorii. Ale uwaga! Sauna, choć jest doskonałym uzupełnieniem aktywności fizycznej, nie odchudza. Ubytek wagi, spowodowany odparowaniem wody z organizmu, jest chwilowy; po niezbędnym dla zdrowia uzupełnieniu płynów nasze kilogramy szybko wrócą do normy.



fot. Megiw

10



fot. Klafs

11

● **10-11** Łazienki parowe mają inne wymagania technologiczne, niż sauny i kabiny ciepła.

Tu warunki dyktuje woda, dlatego materiały ścian, podłogi i sufitu muszą być całkowicie wodoodporne. Konstrukcje ciężkie wznosi się z bloczków o niskiej nasiąkliwości, a wykańcza płytkami ceramicznymi lub kamieniem. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by własnej łaźni nadać nietuzinkowy styl. Mogą to być nawiązujące do wzorców otomańskich obłości, pokryte drobną mozaiką, ale też – ultranowoczesność: geometria, chłodne kolory, a zamiast nastrojowych lampek – listwy świetlne

- **12** Alternatywa dla łaźni murywanej: lekka konstrukcja kabinowa Dafne Duo, zintegrowana z wanną. Można w niej zażywać kąpiele parowej połączonej z aromaterapią, a natychmiast po seansie zanurzyć się w chłodnej wodzie. Możemy też zamówić kabinę z bogatym systemem hydromasażu (22 dysze, w tym 16 do masowania pleców) i funkcją biczy szkockich, a także – wstępny filtrami ciepłej i zimnej wody oraz – uwaga! – z lustrem i sterowanym pilotem odbornikiem FM. Taki „flagowy model” będzie nas kosztował ok. 36 000 zł. Wymiary boków narożnej kabiny to 200 x 151 cm; wysokość – 227 cm



12

fot. Pool Spa

– może sięgać odpowiednio 65 lub nawet 100%. Taki klimat jest zbawienny dla układu oddechowego, działa odżywczo i wygładzająco na skórę, a także łagodzi bóle reumatyczne.

Uniwersalnym rozwiązaniem jest sauna wyposażona w najdroższy piec typu kombi, z generatorem pary. W takim „kombinacie” odbędziemy suchy, gorący seans w stylu fińskim, ale też kąpiel parowo-ziołową (z dodatkiem olejków eterycznych) w atmosferze porównywalnej z łaźnią turecką. Uzyskamy też całą gamę klimatów pośrednich.

Jak widać – ciepło i para wodna niosą wiele korzyści. W dodatku po chwilowym pobudzeniu procesów organicznych następuje ich spowolnienie, a to oznacza pełne odprężenie, regenerację sił witalnych i cudowny relaks. ■

Gorąco nie dla wszystkich

Wysoka temperatura nie każdemu służy. Dla dzieci w wieku przedszkolnym może być niebezpieczna, a z pewnością okaże się zbyt męcząca. Propozycja dla nich, to krótkie seanse w saunie mokrej, przy słupku rtęci nieprzekraczającym 50°C. Pobyt w saunie – szczególnie najcieplejszej, suchej – nie jest zalecany osobom o słabym sercu. Przeciwwskazaniem są choroby układu krążenia, nadciśnienie i choroba wieńcowa, a także gruźlica, owrzodzenia oraz niektóre schorzenia oczu, np. jaskra. W razie wątpliwości trzeba zasięgnąć koniecznie rady lekarza.