

ZAKAJ V SAVNO?

S svojimi pozitivnimi vplivi je savna najboljša nega telesa in posledično vpliva na naše zdravje in dobro počutje. Z obiskom savne se nam poveča energija, zmanjša stres, znebimo se raznih strupov v telesu ter očistimo kožo, medtem ko se izboljšuje imunski sistem, in se hkrati obranimo od prehlada, astme, bronhitisa ter drugih bolezni, posledično pa se izgubi tudi kakšen odvečen kilogram telesne teže.

Savnanje je globinsko čiščenje telesa in spodbuja metabolične procese v telesu. Povečana celična energija ob tem pripomore k zdravljenju tkiva in uničuje viruse, tumorje in toksine, ki veliko slabše prenašajo vročino kot mi sami.

Redna uporaba savne ponovno oživi v koži naravne procese in tako pospeši način razstrupljanja našega telesa, je pa tudi ena izmed najboljših antistresnih terapij.

FINSKA SAVNA



Finska savna je suha savna, kjer je temperatura med 80 in 100 stopinjami z nizko relativno zračno vlago (od 20% do 5%).. Zrak v savni je zelo suh in zato lahko zdržimo pri tako visokih temperaturah. Zaradi tako visoke temperature je bivanje v savni do 15 minut, kar se ponovi do trikrat. Po potenju, se ohladimo v hladni vodi in počivamo.

V savni se nahaja peč, na kateri se nahajajo kamni, ki jih zalivamo z odisavljeno vodo iz čebra, da povečamo temperaturo v prostoru. Arome, ki se uporabljajo, so eterična olja pomaranče, limone, limete, mentola in evkaliptusa.

ZDRAVILNI UČINKI FINSKE SAVNE

Finska savna je najbolj pogosta oblika savnanja, preko katerega se krepi imunski sistem. Z uporabo savne preprečujemo tudi virusna in ostala obolenja, saj telo preko znojenja izloča strupene in škodljive snovi, ki jih absorbiramo preko hrane, škodljivega zraka ali pa se sproščajo v telesu zaradi hormonskih procesov.

Finska savna deluje zelo dobro na celoten gibalni sistem in blaži stres.

Pri savnanju je zelo pomembno pitje dodatne tekočine, saj zaradi prekomernega znojenja izgubimo veliko tekočine in mineralov, zato jih je potrebno nadomeščati sproti med samim savnanjem.

INFRARDEČA SAVNA



Infrardeče savne (pravimo jim tudi Infra savne ali IR savne) omogočajo savnanje pri nižjih temperaturah kot običajne savne. Infrardeči žarki prodrejo do 4 cm globoko pod telesno tkivo, pri tem pa se ustvari naravna vibracija, ki segreje tkivo tako, da pri ljudeh vzpodbudi potenje že pri nizkih temperaturah od 50 do 60°C. Izločanje strupov je do trikrat večje kot v klasični savni, pa tudi poraba kalorij je nekajkrat večja.

ZDRAVILNI UČINKI INFRARDEČE SAVNE

Infrardeča savna ima terapevtske učinke pri boleznih kot sta revma, artritis in pri kožnih obolenjih. Finska savna deluje na telo posredno, preko segrevanja zraka, pri Infrardeči savni pa se porabi le cca 20% energije za ogrevanje zraka, ostalo pa prodre v telo in je mnogo bolj učinkovita. Uporablja enako infrardeče žarčenje kot ga oddajata sonce in človek.

Infrardeča savna pospešuje krvni obtok v koži, kar naredi kožo mehko in mladostno. Zelo dobro učinkuje tudi pri zdravljenju aken, ekcemov, pri poškodbah kože, brazgotine se stanjšajo in so manj opazne, pomaga tudi pri celulitu, saj pospešuje izločanje toksinov iz telesa. Lajša tudi bolečine v sklepih in mišicah in bolečine glavobolov.

Pri savnanju je zelo pomembno pitje dodatne tekočine, saj zaradi prekomernega znojenja izgubimo veliko tekočine in mineralov, zato jih je potrebno nadomeščati sproti med samim savnanjem.

Cena najema savne: 30 eur/ura

Kontaktne podatki: sdtrnovo@gmail.com in GSM 040/171 415