# Sauny

Sauna to przyjemność wymyślona w Finlandii.
Kąpiel w saunie pobudza krążenie, przemianę materii, oczyszcza i rozluźnia skórę , a mięśniom nadaje uczucie lekkości. Gorące powietrze oddziałując na skórę człowieka i błonę dróg oddechowych powoduje wzrost temperatury ciała oraz wywiera znaczny wpływ na przyspieszenie przemiany materii, akcji serca i płuc. Podczas jednokrotnego pobytu w saunie jesteśmy w stanie spalić około 300 kcal. Intensywne pocenie się prowadzi do gruntownego oczyszczenia skóry i uwolnienia toksyn. Szczególne znaczenie ma ogólne wzmocnienie sił obronnych organizmu.
Najczęściej w domowych saunach możliwe są 3 rodzaje kąpieli:
1. Sauna sucha - przebywanie w suchym gorącym powietrzu bez polewania kamieni wodą w temperaturze 70-100 stopni, wilgotność do 10%.
2. Sauna tradycyjna - rozgrzane kamienie polewa się od czasu do czasu wodą. Temperatura 70-90 stopni, wilgotność 25-35%.
3. Sauna mokra - lub inaczej łaźnia parowa. Temperatura 45-60 stopni, wilgotność dochodzi do 100%.
Sercem fińskiej sauny jest kabina wykonana z odpowiedniego gatunku drewna. W dużym stopniu zależy od tego zdrowy klimat w saunie. Najodpowiedniejsze gatunki drewna do wykończenia wewnętrznych ścian i ławek sauny to północny świerk fiński, kanadyjski hemlok lub afrykańskie drewno abachi.
Sauna fińska może być elementem wyposażenia budynku lub stanowić obiekt wolno stojący. Sauna wolno stojąca to z reguły domek drewniany z bali składający się z dwóch lub trzech pomieszczeń : sauny, przebieralni i kącika wypoczynkowego, a czasami małej łazienki. Jeżeli saunę umieścimy wewnątrz domu należy pomyśleć o właściwej wentylacji. Nie należy wyrzucać powietrza z sauny do środka domu - każde korzystanie z sauny to 3-5 litrów wody w postaci pary, które musimy odprowadzić na zewnątrz budynku. Najlepiej do wytwarzania pary i temperatury używać piecy elektrycznych. Moc pieca można dobrać przyjmując 0,8-1,0 kW na 1 metr sześcienny kubatury sauny. Do sauny o minimalnych wymiarach 1,9 x 1,9 x 1,5m wystarczy nam piec o mocy 4,5kW. Taki piec można zasilać napięciem 220V. Przy większych mocach wymagana jest instalacja trójfazowa (380V).
Jednak nie dla wszystkich sauna jest wskazana. Zanim wybierzemy się do sauny powinniśmy zapytać o zgodę lekarza.