

## OFERTĂ SAUNĂ



### Caracteristici :

**Dimensiuni:** 200 x 200 x 200 cm

**Lemn:** Pin interior și exterior din bârne sau modulară

**Tip de încălzire:** Sobă de 8KW, 220 V simplă

Ușă din sticlă transparentă de 6 mm grosime.

15 kg de pietre vulcanice

Grilaj din lemn pentru sobă

Panou de comandă digital

Cablu de silicon

3 bănci de 58 cm din lemn de plop alpin

Suporturi pentru cap din plop alpin

Iluminare interioară cu abajur modern din lemn

Grilaj din lemn pentru podea

Termometru, găletușă, clepsidră

### Preț de vânzare:

**2 864 Euro +TVA**

**3 408 Euro cu TVA inclus**

### Opțiuni:

- Finisaj interior din lemn de cedru  
**588 euro + TVA/ 700 euro cu TVA inclus**
- Finisaj exterior cu lemn de cedru  
**420 euro + TVA/ 500 euro cu TVA inclus**
- Soba de tip biomat ( generator de aburi )  
**620 euro + TVA/ 737 euro cu TVA inclus**
- Cromoterapie ( culorile albastru , rosu , galben si verde )  
**252 euro + TVA/ 300 euro cu TVA inclus**

### Preț saună cu toate dotările enumerate mai sus:

**4 744 euro + TVA**

**5 645 euro cu TVA inclus**

## 1. Generalități

Utilizând zilnic sauna vă asigurăm o stare fizică ireproșabilă, atât de necesară activității zilnice, cât și menținerii sănătății dvs. După câteva săptămâni ajungeți la concluzia că nu mai concepeți zi fără ședință la saună.

Sauna este cea mai plăcută formă de a elimina toxinele prin intermediul transpirației. Occidentalii o apreciază în mod deosebit datorită modului simplu de utilizare și influențelor benefice pe care le are asupra organismului.

Temperatura aerului într-o saună trebuie să fie de 100 grade C° la nivelul tavanului și 40 grade C° la podea. Umiditatea aerului trebuie să fie de 2-5% la 80 grade C°, de 3-10% dacă temperatura e de 70 grade C°, de 8-23% dacă temperatura în saună e de 60 grade C°.

Reglarea temperaturii se face prin sobă din interior, iar a umidității aerului prin orificiile de aerisire.

Sobele (electrice sau cu combustibil solid) permit încălzirea încăperii la temperaturi ridicate.

Stropirea pietrelor cu apă generează vapori a căror acțiune stimulează transpirația.

Pentru stropirea pietrelor se folosesc cca. 10 – 15 ml apă/mc aer/încăpere (în cazul unei saune de 8 mc se vor folosi, deci, 800-1500 ml apă).

### Transmiterea căldurii

În general schimbul de căldură dintre mediu și corp se realizează pe baza convecției și radierii căldurii și a conductibilității pereților.

Prin convecție, corpul uman primește o cantitate mică de căldură (conductibilitatea mică - 280W), dar prin radieră cantitatea de căldură primită este foarte mare (la 80 grade C, conductibilitatea fiind de 1500W).

În momentul în care termometrul instalat sub tavanul saunei indică 100 grade C, mai sunt necesare circa 30-60 minute pentru realizarea unei radieri optime de căldură. Dacă o parte a căldurii preluate de corp nu ar fi eliminată prin transpirație, s-ar produce o supraîncălzire a corpului uman. Din acest moment umiditatea absolută a aerului joacă un rol important. Dacă aceasta este momentan ridicată, prin evaporarea apei cu care au fost stropite pietrele încinse se produce o barieră termică în calea deshidratării corpului omenesc, ceea ce se exteriorizează printr-o transpirație abundentă.

## 2. Efectele saunei asupra corpului omenesc

Efectele saunei asupra corpului omenesc sunt următoarele:

- **influența termică:** corpul se încălzește, apoi temperatura revine la normal, în urma băii reci de după saună;

- **influența mecanică:** prin duș și masaj manual sau cu o perie aspră.

Prin transpirație, temperatura corpului scade momentan, dar în final crește cu aproximativ 10 grade C° la nivel cutanat și subcutanat și cu maximum 0,5 - 1° grade C° în interiorul corpului.

S-a demonstrat experimental că sauna influențează favorabil metabolismul: asigură o mai bună oxigenare a sângelui în ciuda faptului că nu influențează nici profunzimea și frecvența respirației, nici conținutul de oxigen al aerului redus prin degajarea căldurii. După răcirea corpului se constată o îmbunătățire a valorilor respiratorii. Prin transpirație se elimină electroliți, clorură de sodiu, clorură de potasiu, acid lactic, fier și acid uric. Cantitatea de potasiu pierdută se recuperează prin consumarea sucurilor de fructe și a fructelor.

#### 4. Indicații

Boli alergice, disfuncții vegetative (hipotiroidie), boli ale sistemului locomotor (reumatism, spondiloză etc.), boli ginecologice (deregări de ciclu menstrual, deregări hormonale în perioada de fertilitate feminină și în cea de menopauză ), viroze respiratorii.

#### 5. Contraindicații

Boli cronice ale pielii ( furunculoze, eczeme ), tratamente postoperatorii și post traumatice, boli ale inimii și ale sistemului vascular, hipotonie arterială, anumite forme de hipertonie arterială, insuficiență la nivelul circulației sanguine periferice, diabet zaharat, cardiopatie valvulară, hipertiroidie, tuberculoză activă, boli cardiovasculare severe, ulcer gastroduodenal, stări febrile, tumori maligne, epilepsie, diferite boli dermatovenerice acute.

#### 6. Utilizarea saunei

Este indicat ca înainte de ședință să faceți un duș!

În saune străine sau publice este bine să respectați obiceiurile casei, și să aveți în vedere igiena dvs. (utilizând prosoapele proprii ).

Asigurați o circulație a aerului proaspăt! Dacă este necesar deschideți aerisitorul pentru a mări circulația aerului.

Asigurați-vă timpul necesar pentru saună !

Ședințele să nu depășească 10 - 15 min. se pot repeta de 2 - 3 ori, în pauze se fac dușuri reci, sau călduțe

La terminarea ședințelor se face un duș cald. Astfel se evita închiderea bruscă a porilor, și neplăcuta transpirație ulterioară.

După terminarea ședinței este obligatorie să vă relaxați 15 - 20 minute. Astfel aveți posibilitatea refacerii pierderilor de lichid din organism, respectiv corpul dvs. va reveni la temperatura normală.

**Nu consumați băuturi alcoolice în timpul ședințelor!**

Dacă recomandările de mai sus sunt completate cu experiența dvs. vă asigurăm că sauna va asigura prospețimea și relaxarea pentru restul zilei.