

**Jeste li znali**

Riječ sauna na finskom znači dim, i jedina je riječ koja je gotovo na svim jezicima posuđena iz finskog jezika.

# SVIJET SAUNA: ljepota i zdravlje u vašem domu



tekst **BOBA BLAŠKOVIĆ**  
slike **GULIVER IMAGES/NARRATIVES, ŠPINA**

Kako odabrati saunu iz snova koja dimenzijama i karakteristikama odgovara svim vašim željama i mogućnostima te gdje ju nabaviti, savjetuju vas arhitekti iz studija Križnjak

**S**igurno imate barem jednog prijatelja ili prijateljicu koja vam tvrdi da već godinama nije bila prehladena jer redovito odlazi u saunu. Sigurno vam priča kako se zbog saune osjeća sjajno, kako ima osjećaj da znojenjem izbaci sav stres i toksine, da ima manje celulita... a vi primjećujete da prijateljica zaista ima divnu, čistu kožu. Je li moguće da je sve to zaista zbog saune? Stručnjaci tvrde - da.

Naime, djelovanje vrućega zraka samo po sebi, jednako kao i izmjena vrućeg i hladnog zraka, blagotvorno je za zdravlje. A brojne studije pokazale su da boravak u sauni potiče rad krvotoka i potpomaže prokrvljenost kože, zglobova i unutarnjih organa, čisti pore, jača i učvršćuje kožu te je dobra u prevenciji prehlada i različitih upalnih procesa na koži. Neki stručnjaci tvrde da se boravak u sauni može usporediti s četrdesetminutnim trčanjem u prirodi.

**15 minuta barem triput tjedno**

Za optimalan učinak za zdravlje, u saunu bi trebalo odlaziti barem triput tjedno. Prije ulaska u nju treba se temeljito istuširati, skinuti šminku i oprati kosu, prema mogućnostima, istrljati se grubim sapunom, prebrisati ručnikom te sjesti ili leći u saunu i prepustiti se toplini da sama odradi svoj posao.

Nakon 15-ak minuta boravka u sauni slijedi faza hlađenja pod hladnim tušem ili, pak, kupanje u bazenu s hladnom vodom. Da bi se postpešio učinak na zdravlje, posebno na dišne putove, uglavnom na kraju seanse, vrelo kamenje polijeva se vodom i aromatičnim esencijama mentola i eukaliptusa.

Nakon saune, odvojite malo vremena za opuštanje u ugodnom okruženju, osvježite se hladnim pićem ili jednostavno uživajte u dobrom osjećaju koji godi duši i tijelu. Postupak možete ponoviti do tri puta na dan.

Što se događa s vašim tijelom dok ste u sauni? U uvjetima koji vladaju u sauni temperatura kože penje se čak na 40, pa i 42 stupnja Celzijusovih, a unutarnja se tjelesna temperatura diže samo za pokoji stupanj.

Boravak u sauni prokrvljuje žile i kapilare, pa pozitivno utječe na zdravlje srca i krvnih žila, pojačava imunološki sustav, oslobađa tijelo od štetnih tvari i otrova, održava dobro stanje dišnih putova, pomaže kod prehlade, kašlja i grlobolje te ublažava kronične bolesti dišnih putova. Tretman u sauni djeluje preventivno i umiruje reumatske tegobe te povoljno utječe na pokretljivost i zglobove. Pritom se smanjuje i koncentracija mliječne kiseline u mišićima, pa je sauna idealan lijek nakon svake jače fizičke aktivnosti. Mnogi su godinama upravo zbog takvih učinaka uspjehe finških sportaša pripisivali sauni.

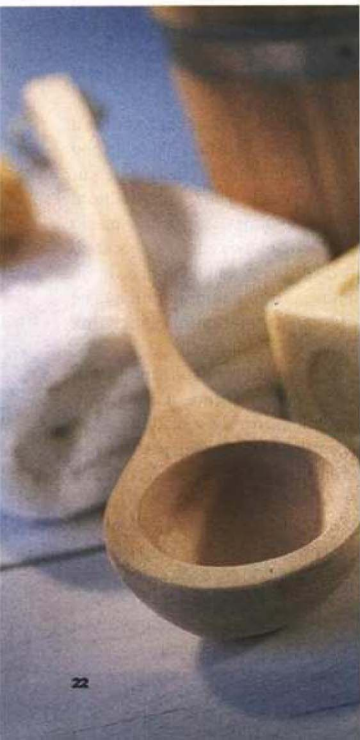
#### Danas to više nije luksuz

No, njezin ljekoviti i relaksirajući učinak osjetit ćete samo ako ste podvrgnuti saunskom tretmanu barem triput tjedno, što znači da bi bilo najpraktičnije imati saunu kod kuće. Danas to više nije luksuz jer ih ima toliko vrsta da je zaista moguće pronaći onu koja vam je cjenovno prihvatljiva te koja košta kao malo bolja hidromasaža kada.

O tome kako saunu uklopiti u vaš svakodnevni život te koje su zakonitosti njenog postavljanja i ugradnje, porazgovarali smo sa stručnjacima iz

## Saloni Špina Apsolutni hit su Effegibi saune

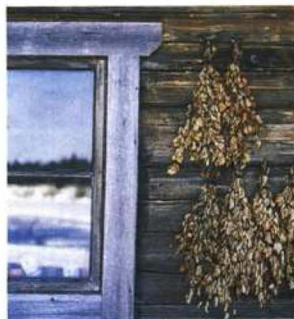
Tvrtka Effegibi jedna je od najpoznatijih tvrtki za proizvodnju finških i turskih sauni, a popularnost je stekla zbog iznimno velikog izbora sauna koje su pogodne za svačiji džep, dizajnirane za svačiji ukus i prilagodljive različitim veličinama prostora. Finske saune nude se u nekoliko linija: od prostranijih, s prostorom za tuširanje (Logica), tradicionalnih (Vihta Line), suvremenog dizajna (Auki Line, Koko Line, Master Line) ili, pak, klasičnijih zakrivljenih linija (Eurek). Modeli su modularni, od onih za skućenije prostore pa do onih obiteljskih dimenzija, a pojedini se mogu kombinirati s detaljima u koži i aluminiju te oplemenjivati raznim dodacima poput CD playera, uređaja za kromoterapiju ili, primjerice, terapiju glazbom. Također, dolaze u nekoliko vrsta drveta: hrast, javor, orah ili wenge.



Effegibijeve turske saune nude, pak, mogućnost potpune personalizacije pri izradi, pa se tako kreiraju ovisno o samom prostoru, prepuštajući kupcu odluku o prostranosti, obliku, materijalu, boji, uređenju. Uz pomoć vrhunske izolacije, atraktivnog uređenja i vrata, moguće je urediti tursku saunu u vlastitoj kupaonici od veličine prosječnog tuša pa do one veličine do 54 kvadrata. Saune Effegibi možete nabaviti u salonima Špine u Poreču, Rijeci, Puli, Zagrebu, Splitu i Varaždinu.

## FINSKA SAUNA u Finskoj

Jeste li znali da u Finskoj postoji više od dva milijuna sauni te da svaki stanovnik (njih oko pet milijuna) svakodnevno ima pristup sauni? Saune se mogu pronaći svugdje, u privatnim stanovima i kućama u gradu, vikendicama na selu, stambenim zgradama gdje postoje zajedničke saune koje stanari koriste prema rasporedu, ali i u ruralnim sredinama gdje se i danas može naći na tradicionalne kućice-saune s pećima na drva. Sauna je također uvelike prisutna u tvrtkama i državnim institucijama, a svaka uspješna tvrtka koja želi zadržati imidž uspješnog poslovanja, mora imati saunu u kojoj se sklappaju mnogi važni dogovori ili jednostavno služe za opuštanje poslovnih partnera.



No, otkuda ta fasciniranost saunama?

Arheološki dokazi, naime, pokazuju da su Finci uživali u saunama već prije više tisuća godina. Bile su to iskopane jame u zemlji s ognjištem, na kojem se zagrijavalo kamenje. Ta tradicija održala se do danas.



arhitektonskog ureda Križnjak, koji su nam objasnili kako su saune konstruirane te kakva su osnovna pravila njenog funkcioniranja.

### Najbolje mjesto je kupaonica

- Današnje saune nude različite mogućnosti i možete ih instalirati bilo gdje. Jedini uvjet je da, iz sigurnosnih razloga, minimalna visina stropa bude 1,9 metra. Izvori topline mogu biti drvo, struja, plin ili solarna energija. Postoje mokre saune, suhe saune, dimne saune, parne i infracrvene saune. No, koju god od sauna odabrali, važno je znati da se na tržištu nude saune vrlo malih dimenzija te da je ih je moguće ugraditi gotovo u svaku prosječnu kupaonicu koja je zbog blizine tuša idealno mjesto za smještaj u stanu. Za najmanje sjedeće saune potrebno je imati prostor od svega dva četvorna metra, a za saune s ležaljka, koje su mnogo ugodnije za opuštanje, potrebno je osigurati prostor dimenzija dva puta dva metra, odnosno četiri

kvadratna metra. Gradite li, pak, zasebnu saunu izvan kupaonice, u neposrednoj blizini morate imati priključak na vodu i dobro izoliran podni izljev. Pod mora biti ravan, a podna obloga pogodna za lako čišćenje, pa su i tu najpraktičnije keramičke pločice. Pri montaži saune u pripremljenu prostoriju valja pripaziti da između stranica kabine i zida ostane razmak od najmanje pet centimetara, a između krova kabine i stropa prostorije barem 10 centimetara, što osigurava dobro isparavanje i sprečava izravni prijenos topline na strop i zidove. Za saune s jakim grijačima, od 4 do 10 kW, treba osigurati trofazni strujni priključak od 380 V, a mini sauna ugrađena u kupaonicu može se priključiti i na 220 V - ispričao je arhitekt Robert Križnjak. Objasnjava kako bi bilo najbolje da sauna ima prozor jer je za njeno funkcioniranje vrlo važan dovod svježega zraka.

Osim drvene konstrukcije, peć je nezaobilazni dio svake saune, a raz-

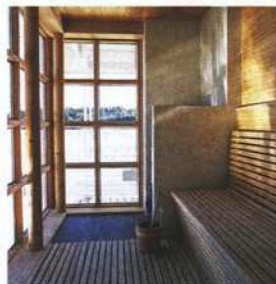
## VRSTE SAUNA

### Finske saune ILI SAUNE S DRVENOM OBLOGOM



**Tradicionalna finska sauna** napravljena je od drvene građe, uglavnom od nordijske jele ili smreke, a funkcionira na principu polijevanja zagrijanog granitnog kamenja. Temperatura u sauni je obično oko 85 do 90 stupnjeva Celzijusevih, s vlagom od 10 do 30 posto. Suha finska sauna je ekstremniji tip klasične finske saune, a u njoj se boravi na temperaturi od 95 do 110 stupnjeva Celzijusevih.

**Dimne saune** su preteča današnjih finskih sauna, gdje se u prostoriji ispod naslaganog kamenja palila vatra. Prostorija



nije imala dimnjak, pa se nakon gašenja vatre soba čistila i provjetravala, a nakon toga se kamenje polijevalo vodom. Takav tip saune ima relativno nisku temperaturu od 60 stupnjeva Celzijusevih, ali visoku vlažnost.

**Sauna s električnom peći** najčešći je tip saune u urbanim sredinama. Toplina se regulira termostatom.

**Sauna na drva** (s otvorenim plamenom) je noviji izum, i koristi se u vikendicama i planinskim kućama, gdje loženje ne predstavlja veći problem. Brže se zagrijava nego sauna s akumulacijskom peći.

**Parna sauna ili BIO sauna** ima automatsko parenje i grijanje, te je najpristupačniji i najblaži oblik saune s temperaturom od 45 do 65 °C, te vlažnosti od 40 do 65%. U vodu za parenje moguće je dodati aromatična ulja te tako obogatiti iskustvo u sauni.

## INFRACRVENE SAUNE ILI SAUNE S INFRACRVENIM GRIJALICAMA

Infracrvena sauna češće se koristi u kozmetičke svrhe, gdje se toplina u tijelo apsorbira direktno iz grijalica, a ne preko zraka ili pare. Takva sauna ima terapijska svojstva za reumu i artritis.



likujemo dva osnovna tipa: peč s kontinuiranim grijanjem i peč s toplinskom akumulacijom. Peći s kontinuiranim grijanjem imaju mali toplinski kapacitet i mogu se brzo zagrijati, a akumulacijske peći imaju veći kapacitet i treba im vremena da se ugriju, ali i duže drže toplinu.

### Kanadski hemlock i abachi

- Nažalost, većina sauna u Hrvatskoj ugrađuje se u bogatijim novogradnjama ili vilama jer se mentalitet o sauni u Hrvatskoj još nije razvio. No, osim gotovih, montažnih sauna, kojih zaista ima mnogo vrsta i cjenovnih razreda, na tržištu je moguće nabaviti materijale za samogradnju sauna koji se mogu nabaviti već za šest do deset tisuća kuna. Kod standardnih modela za unutrašnju oblogu primjenjuje se obično masivna finska smreka, a ležajevi, podglavice, naslonjači, zaštitna ograda oko peći i

### Cijene Finske saune u trgovinama Špine

**34.178,00 kn**

MPC cijena  
Model Vihta, za 1 osobu,  
dimenzije 115x86x200 h

**48.285,00 kn**

MPC cijena  
Model Vihta, za 2 osobe,  
dimenzije 115x122x200 h

**71.548,00 kn**

MPC cijena  
Model Vihta, za 3/4 osobe,  
dimenzije 197x160x200 h

**74.000,00 kn**

MPC cijena  
Model Vihta, za 4/5 osoba,  
dimenzije 197x204x200 h

klupica za penjanje izrađuju se od lijepe i topole ili po želji od afričkog abachija. Kod luksuznijih izvedbi za unutrašnju se oblogu ugrađuje kanadski hemlock u kombinaciji s abachijem. Te su vrste drva zbog specifičnih karakteristika najbolji izbor pri izradi finske saune. Vrata saune obično su izrađena od osam milimetarskog, kaljenog stakla s okovom od eloksiranog aluminija. U kompletu uz saunu dobivaju se svi dodatni uređaji potrebni za potpuni užitek tijekom terapije: električna peč, termostat, hidrometar, rasvjetna tijela... Finske saune i kombinirane parne saune mogu se naručiti u svakoj mjeri prema izboru, a važno je naglasiti da za manje saune nije ni potrebno uvođenje jake struje jer postoje i peći koje idu na monofaznu struju od 230 volti, i one se mogu montirati već za jedan radni dan, dok je za veće saune potrebna trofazna struja od 6 kW snage pa nadalje - kaže Robert Križ-

jak objašnjavajući kako se mini saune s ugradnjom i svim potrebnim dodacima mogu nabaviti već za 30-ak tisuća kuna, a one komfornije i veće, u kojima istodobno može boraviti dvoje ili troje ljudi, od 40.000 kuna.

Što se tiče potrošnje struje, treba srušiti još jedan mit. Saune ne gutaju struju i zbog toga vam računi za struju neće postati astronomske.

### Istina o potrošnji struje

Saunu treba upaliti 45 minuta do sat vremena prije korištenja da postigne radnu temperaturu od najmanje 70-90 stupnjeva te da se vulkanski kamen složen na grijačima peći dovoljno razžari kako bi u trenutku polijevanja voda trenutačno isparila.

No, kako bi sauna bila dugo lijepa, potrebno ju je pravilno čistiti i održavati. Naime, drvo u sauni stalno je izloženo vlazi i ekstremnim temperaturama, stoga se za izradu sauna,



opreme i pribora koristiti isključivo drvo iz sjevernih krajeva Europe i Kanade, te afričko drvo iz oblasti Obale Bjelokosti. To je drvo koje i nakon dugogodišnje upotrebe saune ne mijenja bitno svoja svojstva.

Najbolja zaštita od vlage je pravilno provjetranje i sušenje nakon korištenja. Ako sauna ima prozore, potrebno je tretirati donju letvicu oko stakla parafinskim uljem. Često skupljanje kondenzacije može oštetiti drvo, pa je preporuka impregnirati letvicu parafinskim uljem u čestim intervalima. Klupe i naslone trebalo bi nauljiti s obje strane parafinskim uljem. Ovo impregnacijsko ulje bez mirisa zaštićuje, čini drvo nepromočivim i olakšava čišćenje. Za obnavljanje i očuvanje vrata, ručki, drvenih podova, klupa i naslona koristite parafinsko ulje za saune. Povremena primjena pomaže u održavanju zdravog izgleda drvenih dijelova i pribora, čime

zadržavaju atraktivan izgled i osjetno produžuju vijek trajanja. Klupe i pod saune potrebno je čistiti redovito, a praktičnije ih je čistiti prije zagrijavanja - kaže Križnjak.

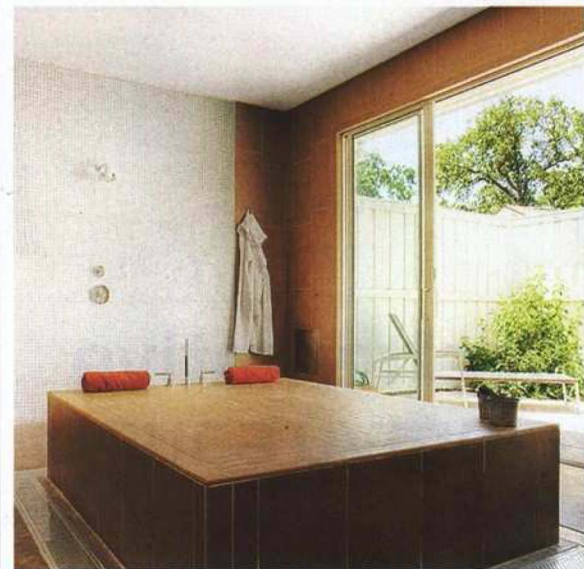
#### Za duži vijek saune

Uz to, važno je da barem jedanput godišnje provjerite pretinac peći u kojem se nalazi kamen. Uklonite kamenje iz peći, usisajte male čestice kamena i očistite naslage na dnu odjeljka. Tada vratite kamenje, izdvajajući ono koje nije u dobrom stanju, te ako je to potrebno, nadopunite na vrhu novim kamenjem. Važno je ispuniti pretinac peći na ispravan način. Slijedite upute i savjete koji dolaze sa svakom kupljenom peći ili montažnom saunom.

Ako se pitate gdje nabaviti finsku ili, pak, mokru tursku saunu, savjetujemo vam da posjetite salone **Špina** koji imaju veliki izbor sauni različitih dimenzija, karakteristika i cijena.

## VRSTE SAUNA

### Turske saune ILI SAUNE U KERAMICI



Parna kupelj je poseban oblik uživanja u blagodatima pare, a razlikuje se od finske saune prema tome što je temperatura u njoj znatno niža, vlažnost je veća, a prostor se oblaže u staklo, plastiku ili tradicionalno u keramiku. Potječe iz arapskih hammama, a vlažnost se penje do 100% dok je temperatura obično ugodnih 40-50 °C.

Sa svojim relaksirajućim svojstvima, parna ili turska kupelj jedna je od boljih metoda u borbi protiv stresa kojemu smo svakodnevno izloženi. Parna kupelj raj je za tijelo i dušu, osigurava relaksaciju i osjećaj ugodne, posebice nakon stresna i naporna dana. Mogu je koristiti ljudi svih životnih dobi, uz kontrolu tlaka i respiratornih smetnji. Učinak topline i pare očituje se u tome što pomaže optoku krvi i limfe, otpuštajući toksine u procesu pojačana znojenja te tako potpomaže detoksikaciju organizma. Toplinom uzrokovano širenje

pora olakšava prodor pare u kožu i odstranjivanje odumrlih stanica i nečistoća, što rezultira sjajnom, elastičnom i mekom kožom. Visoka temperatura parne kupelji stimulira i vitalne funkcije, pospešuje imunitet i daje tijelu dodatnu energiju. Dakle, blagodatni utjecaj na zdravlje vrlo je sličan kao u finskim saunama, a prednost je to što se može izvesti i u vrlo malim kupaonicama te vizualno može podsjećati na običnu tuš kabinu.

