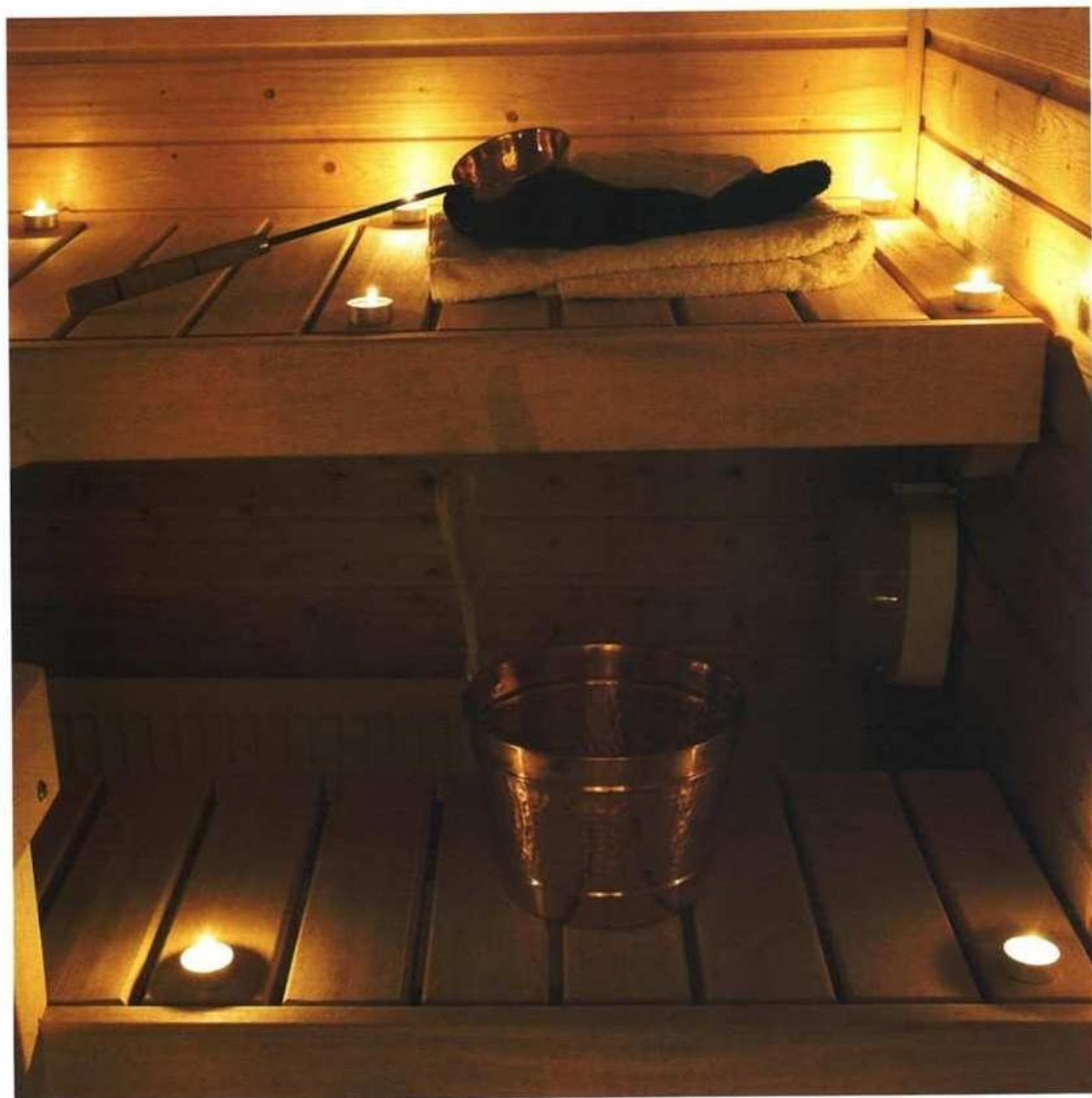


SAUNA U KUPAONICI

- INVESTICIJA KOJA VRIJEDI



Većina ljudi koja se koristi saunama složiti će se da je dovoljno samo 5 minuta provesti u sauni kako bi tijelo osjetilo sve blagodati njezinog djelovanja. Opuštanje, ali i ono što je puno značajnije, pozitivan utjecaj na zdravlje, samo su neke od prednosti koje pruža sauna.

ako su saune dugo vremena bile rezervirane samo za bogatije slojeve društva, danas se ta slika uvelike promijenila. Fitness-centri, wellness-centri pa čak i kozmetički

saloni u svojoj ponudi nude korištenje različitih vrsta sauna, dok su se unatrag nekoliko godina kućne saune približile domovima i tako postale pristupačne svim ljubiteljima ove drevne finske tradicije uživanja.

Sauna pomaže kod raznih smetnji, tj. kod stanja kad je organizmu potrebna pomoć. Tako se odlazak u saunu preporučuje kod oporavka od povreda, odnosno prijeloma, bolesti srca, reumatizma mišića, upale zglobova, vegetativnih smetnji, ženskih ali i dječjih bolesti kao što su smetnje dišnog sustava, gubitak apetita ili velika sklonost prehladama i infekcijama. U pratnji roditelja ili odraslih osoba djeca također mogu boraviti u sauni.

Užitak koji sauna pruža je nedvojben. Ona opušta mišiće i psihi, maksimalno relaksira i pruža osjećaj ugone. Pri znojenju dolazi do izdvajanja štetnih tvari zbog čega dolazi do čišćenja kože čime se potiče rast novih stanica. Također, sauna djeluje i na ten kože pa osobe koje često posjećuju saunu, najčešće imaju lijepu kožu, tj. zdrav ten.

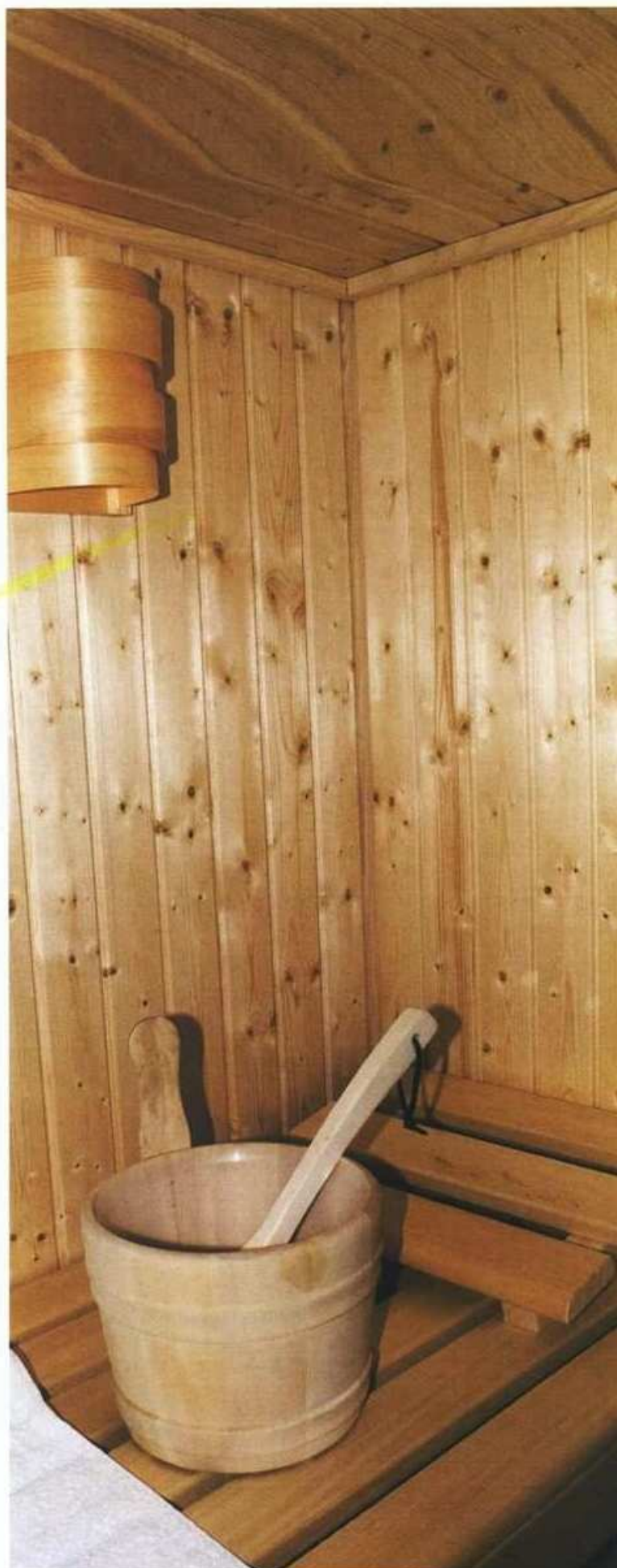
Kućne saune postale su vrlo popularne. Iako za njihovu ugradnju treba imati nešto veći prostor, danas se na tržištu mogu pronaći saune malih dimenzija koje se mogu lako ugraditi i u manje domove. Sauna bi trebala biti jednostavna, bez posebnih efekata i opreme poput specijalne rasvjete ili glazbe jer je njezina primarna namjena potpuno opuštanje organizma. Tišina, odnosno savršeni mir i minimalna rasvjeta ono su što karakterizira saunu kao mjesto u kojem se postiže maksimalan učinak njezinog djelovanja.

U sauni se, u načelu, boravi bez odjeće, no u onima gdje postoji mogućnost istovremenog boravka žena i muškaraca, dozvoljeno je biti omotan ručnikom. No, imate li svoju kućnu saunu, sigurno je da nećete biti odjeveni već da ćete u njoj potpuno nesmetano uživati bez ijedne krpice na sebi.

Kućne saune mogu se kupiti u malim dimenzijama (najmanja sauna može imati dimenzije $1,2 \times 1,2$ m) u kojoj može boraviti samo jedna osoba. U nešto većim dimenzijama, u sauni mogu boraviti dvije, maksimalno tri osobe što je za kućnu upotrebu optimalna brojka.

Dakako, odabiru modela i tipa saune treba posvetiti posebnu pažnju. Morate znati želite li klasičnu, finsku, tursku ili infracrvenu saunu, s dodatnom opremom ili ne, koje dimenzije odabrati i sl. No, prije konačne odluke treba dobro proučiti mjesto na kojem će se sauna nalaziti s obzirom na električne priključke, vodovodne instalacije, ali i položaj saune u odnosu na ostale kupaoničke elemente (ako će sauna biti smještena u kupaonici) itd.

U slučaju da sauna neće biti smještena u kupaonici, treba razmisliti o tome da se ona nalazi u njezinoj neposrednoj blizini zbog potrebe održavanja osobne higijene, a prvenstveno zbog potrebe održavanja nekog sanitarnog



ZDRAVLJE

Sauna opušta mišiće
i psihi, maksimalno
relaksira i pruža
osjećaj ugone.





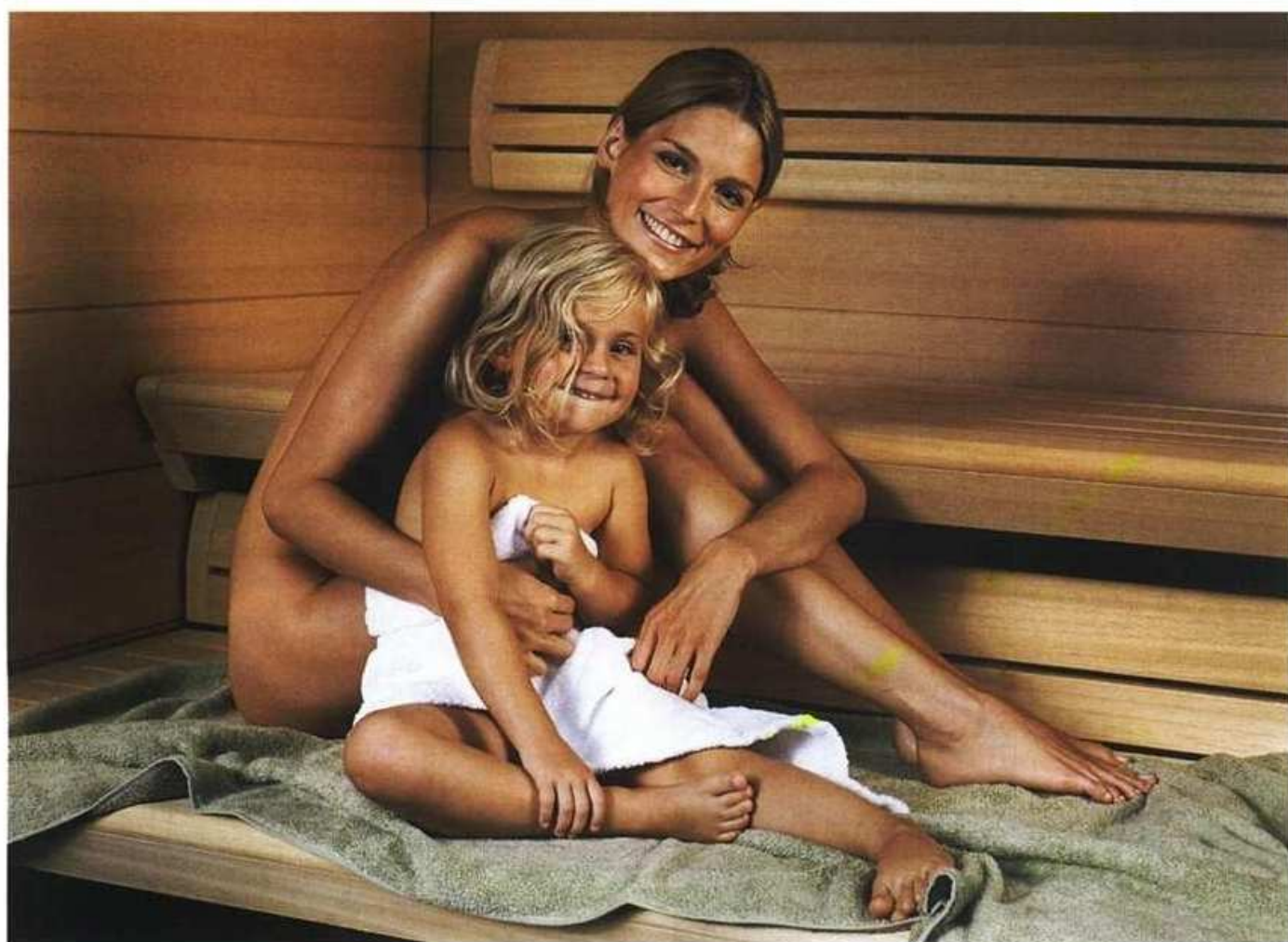
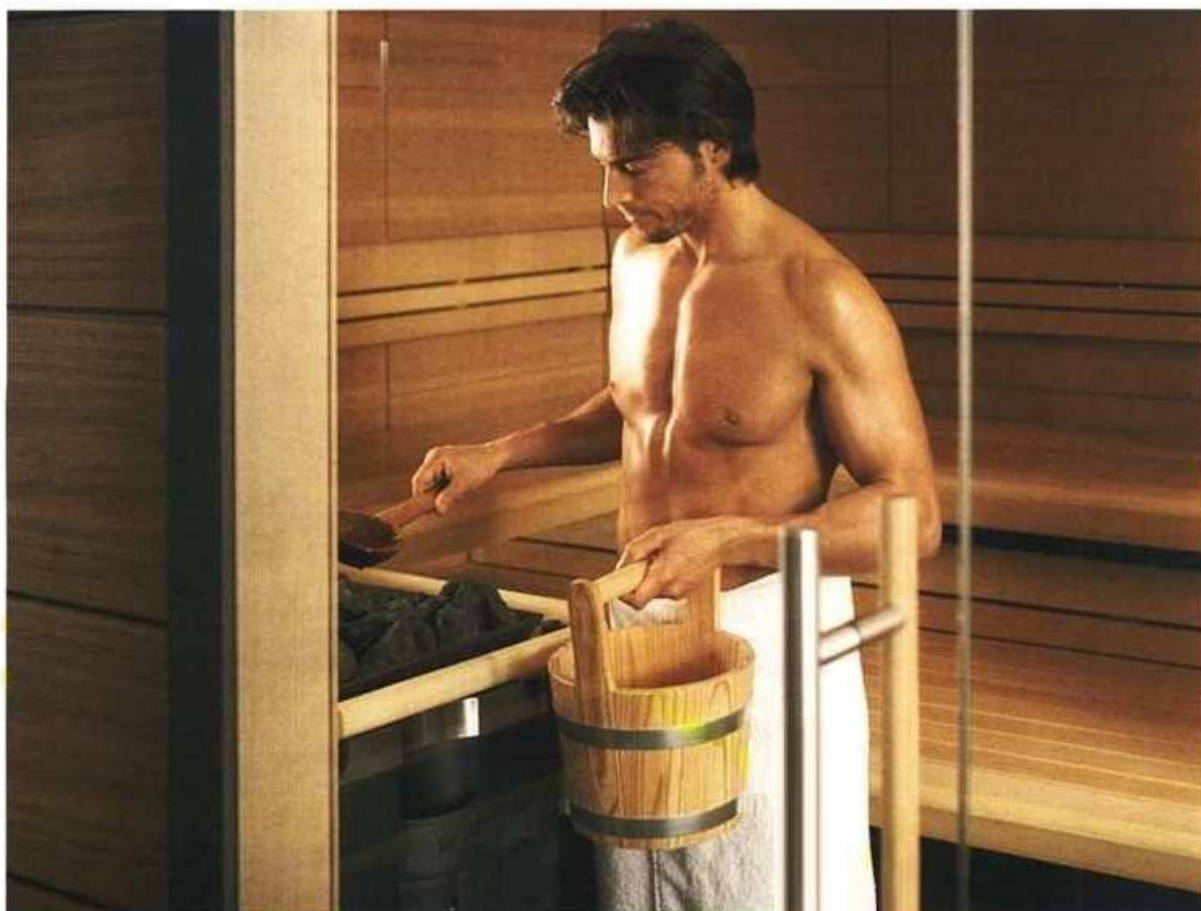
rom na njihovu veličinu, ove su saune u malim kupaonicama, odnosno kućanstvima vrlo praktične i kupci ih dobro prihvaćaju.

Naravno, imate li saunu, morate voditi računa i o čistoći, ali i sigurnosti. Sauna mora biti čista i uredna. Održavanje saune nije zahtjevno, čak je i jednostavnije od održavanja i čišćenja kupaonice, no mora se provoditi redovito. Pri korištenju saune preporučuje se upotreba ručnika na kojem se sjedi ili leži. Čišćenje saune ovisi o tome koliko se često ona koristi pa u slučaju da se koristi 3 - 4 puta tjedno, čišćenje nikako ne smije izostati. Za održavanje i čišćenje drvenih ploha dovoljno je pomiješati blago sredstvo za čišćenje s vodom te mekanom krpom obrisati sve plohe, nakon čega površine treba prebrisati suhom krpom ili mekim ručnikom.

Vodite računa o grijaču i svim ostalim instalacijama i odvodima u sauni. Koristite li saunsko kamenje, svaka 2 - 3 tjedna provjerite da slučajno nije došlo do njihova puknuća. U slučaju da je kamenje oštećeno, svakako ga zamijenite novim. Nakon sauniranja vrata saune neko vrijeme trebaju ostati otvorena zbog hlađenja prostora, ali i zaštite drveta, odnosno njegovog ugodnog mirisa.

Udobnost uživanja u vlastitom domu jedna je od velikih stavki u modernom užurbanom životu. Sauna u domu san je mnogih od nas pa vrijedi razmisliti o tome da možda ipak negdje postoji mala skrivena mogućnost za njezinu ugradnju.

Ono što nas može potaknuti na razmišljanje za kupovinu saune je prihvatljiva cijena i jednostavnost ugradnje. Primjera radi, možemo navesti kutnu saunu 'Valida', dimenzija 146 × 146 × 204 cm koja se može kupiti po cijeni od 13 999,00 kuna ili malu kutnu saunu 'Kalmar', dimenzija 139 × 139 × 203 cm po cijeni od 10 890,00 kuna (Bauhaus). Naravno, ne smijemo zaboraviti i sve njezine blagodati za zdravlje. Opuštanje i uživanje u miru i samoći možda nisu tako nedostižan san. ♣





KOKO Effegibi kolekcija kućnih sauna do 5 osoba, obloga u boji hrast, orah, javor ili wenge. Po cijeni počevši od 53.192,00 kn (saloni Spina).



Effegibi Hammamm - turska kupelj. U samo nekoliko kvadrata vaše tuš kabine uz instalirani generator pare Touch&Steam možete stvoriti vlastitu wellness oazu u kojoj ćete uživati svaki dan. Cijena generatora pare: 72.896,00 kn (saloni Spina).



