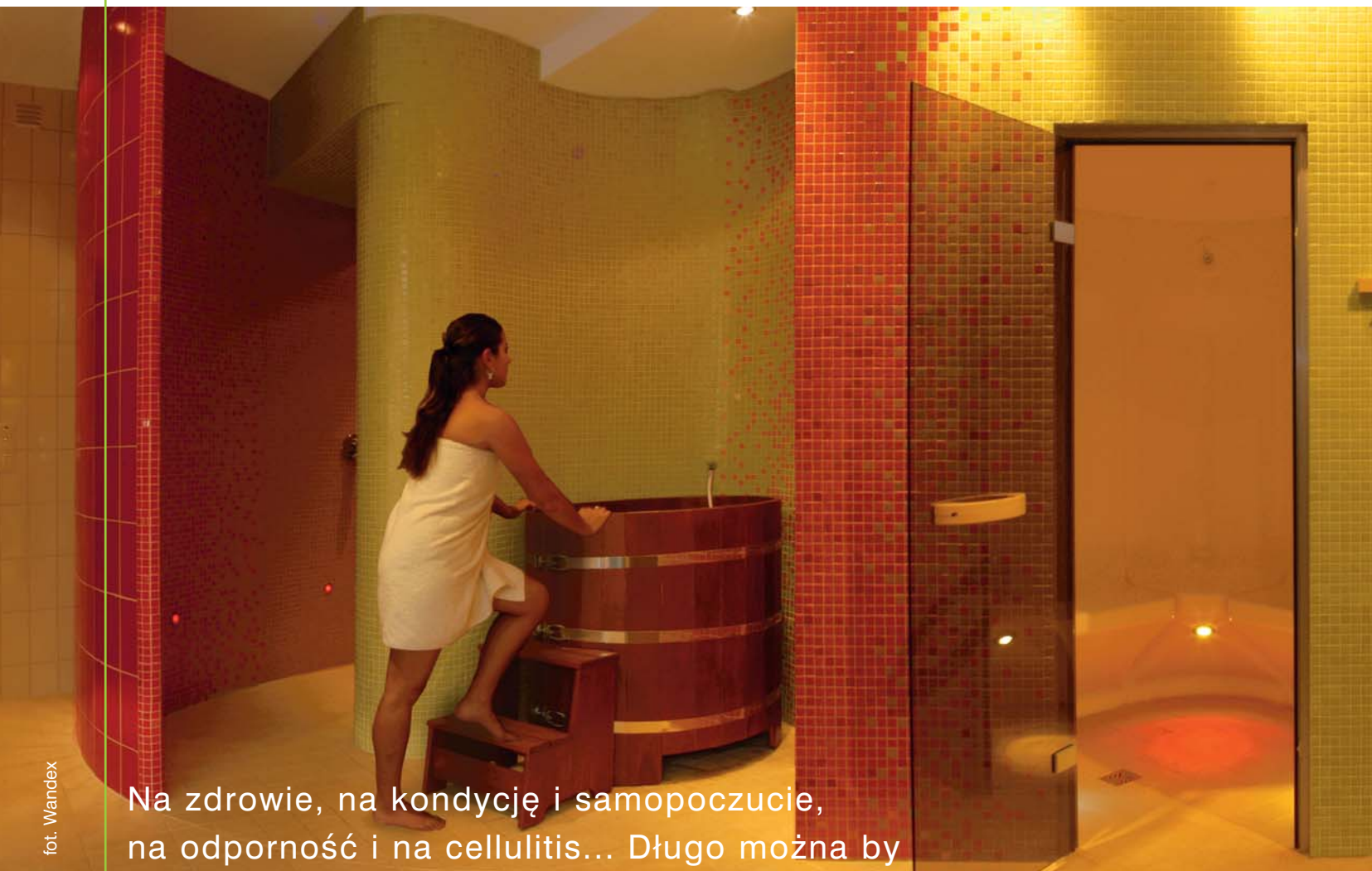


klimat równikowy

w saunie, w łaźni, w kabinie ciepła



fot. Wandex

Na zdrowie, na kondycję i samopoczucie, na odporność i na cellulitis... Długo można by wyliczać korzyści, jakie niesie ciepło. Jego zbawienne działanie znane jest ludziom od tysiącleci; nowość polega na tym, że dziś możemy korzystać z uroków gorących kąpeli – na mokro lub na sucho – we własnym domu. A jeśli chcemy, niemal wszystkie rodzaje regenerujących seansów zapewni nam jedna kabina.

Regularne kąpiele w gorącym powietrzu wpisują się w filozofię wellness, której pół wieku temu dał początek amerykański lekarz Halbert Dunn. Idea to bardzo pojemna: mieści regenerację w saunie, dobrodziejstwa hydromasażu, relaks przez medytację, ale i lekturę doskonałej książki czy... picie aromatycznej zielonej herbaty. Bo wellness to po prostu osiągany poprzez zdrowy styl życia stan równowagi ciała i umysłu, głębokie poczucie zdrowia i zadowolenia, przeciwieństwo znużenia i choroby.



fot. Sauna1

1 Pozostańmy w kontakcie.

Wzrokowym – przeszklona sauna Fintura 3 to rozwiązanie idealne dla towarzyskich. Może w niej

wygodnie wypoczywać aż sześć osób; tym, dla których

nie starczy miejsca, pozostanie wgląd w sytuację przez szklane ściany. Kabina o wymiarach 245 x 195 x 201 cm może być wykończona na kilka sposobów. Na zdjęciu zestaw kolorystyczny mahoń/srebro; dostępne też wykończenie grafit i bambus.

Cena – od ok. 10 000 do 11 700 zł

2 Gorąca kombinacja. Tę saunę można wyposażyć w sanarium z funkcją SaunaPur, które jest połączeniem kilku różnych form kąpielii ciepłej. Wyboru pomiędzy seansem tropikalnym, łagodną sauną parową, sauną klasyczną i aromatyczną kąpielą ziołową dokonuje się przez naciśnięcie guzika.

Nad poziomem wilgotności i temperatury oraz płynnością zmian czuwa mikroprocesor.

Możemy też wybrać sposób wykończenia, np. jednolite panele z jodły Hemlock, drewniane odeskowanie, świerk naturalny lub lazurowany na białą, ciemne drewno Wenge

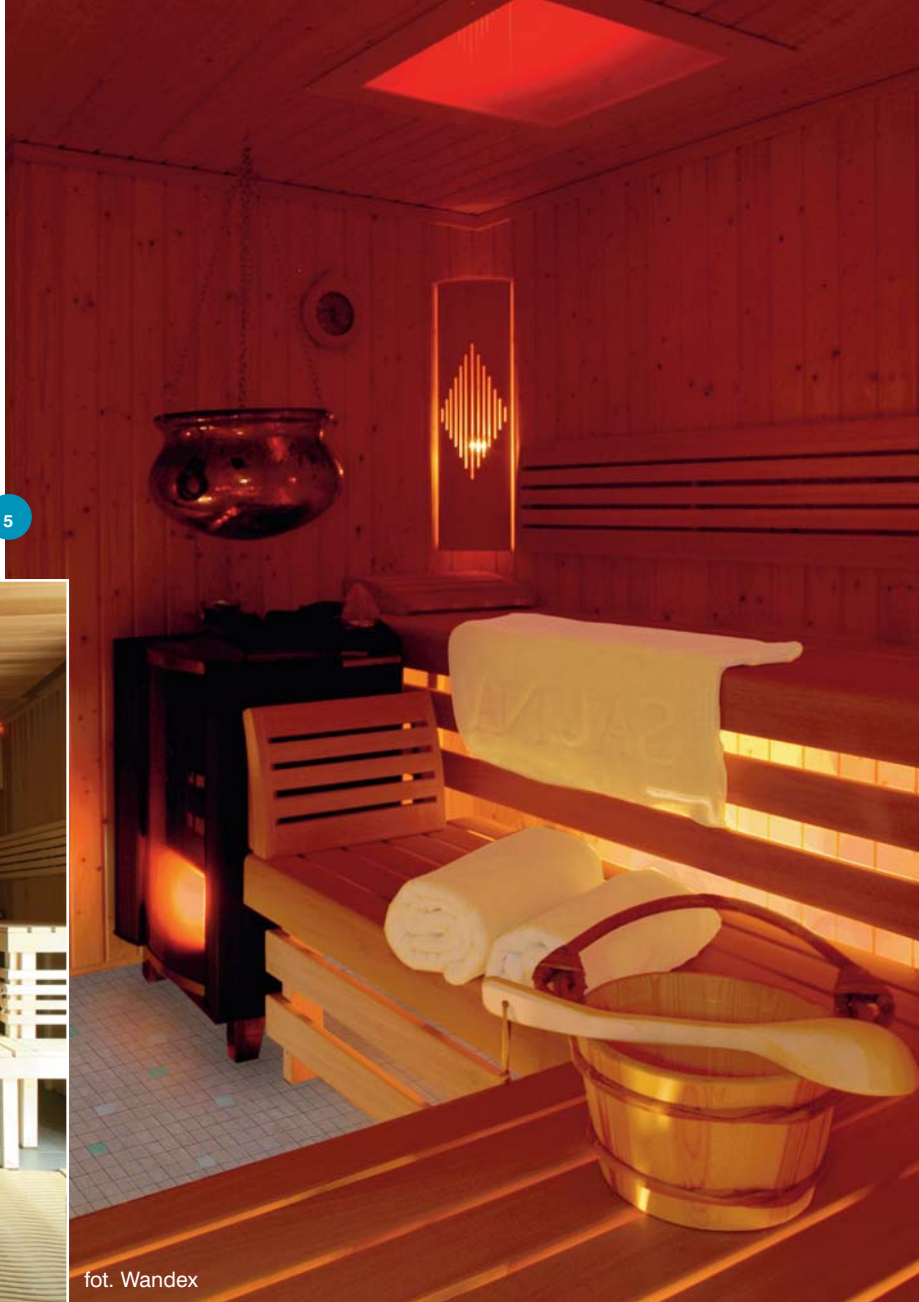
3 Przyjemnie z natury. Aromat drewna i żywy ogień widoczny przez żaroodporną szybę – takie atrakcje zapewnia opalany drewnem piec Harvia. Osłona wykonana jest ze stali nierdzewnej odpornej na wysoką temperaturę, a żeliwne drzwiczki wyposażono w nienagrzewającą się rączkę

Sauna wnosi w tę dziedzinę wiele dobrego. Hartuje, pomaga zwalczać typowe dla przejściowych okresów roku infekcje, przyspiesza przemianę materii, pobudza układ krążenia i poprawia ogólną wydolność organizmu oczyszczając go z toksyn. Przynosi także ulgę napiętym zmęczonym mięśniom oraz obolałym stawom. I choć nie wszyscy mogą z niej korzystać – przeciwwskazaniem są m.in. przewlekłe schorzenia serca, płuc, choroba wrzodowa czy niektóre choroby oczu – warto polecić ją każdemu, kto z trudem łapie oddech w codziennej gonitwie.

Mamy zresztą do wyboru różne stopnie „ciepłego wtajemniczenia”. Sucha sauna fińska – przyjemność tylko dla orłów, którym niestraszna temperatura sięgająca 110–120°C. Sauna parowa, nazywana też łaźnią rzymską, w której wilgotność dochodzi chwilami do poziomu 100%, za to temperatura jest znacznie niższa – 40–50°C. Wreszcie kabina ciepła (tzw. infrared) do suchych kąpielii w promieniach podczerwonych już od 35°C – tu znajdziemy warunki odpowiednie dla osób w każdym wieku i każdej kondycji.



4 fot. Alan



5 fot. Wandex



6 fot. Saunet

Pakowne pudełko

Saunę możemy wybrać spośród modeli gotowych albo zamówić jej projekt i wykonanie w specjalistycznej firmie. W obu przypadkach warto ją zaplanować odpowiednio wcześniej; drugi wariant pozwala dostosować ją do specyfiki domu: wykrzystać dużą wnękę, skosy poddasza, niewielkie pomieszczenie. Musimy jednak zmieścić w saunie co najmniej dwie ławy długości min. 180 cm oraz piec – dziś najczęściej elektryczny, o mocy ok. 1 kW na 1 m³ kabiny.

Nowoczesne urządzenie dwufunkcyjne typu kombi (z wytwornicą pary) pozwoli nam w jednym miejscu korzystać z kilku rodzajów regenerujących seansów: sauny suchej,

mokrej i łaźni parowej. Dzięki generatorowi pary możemy przy tym zażywać relaksującej aromaterapii w wonnych oparach ziół czy olejków eterycznych. W każdej saunie można też zamontować panele solne, które przekształcą ją w solną grotę o specyficznym mikroklimacie; wiele osób chwali sobie działanie zawartych w soli mikroelementów, łagodzących alergie i wzmacniających układ oddechowy.

Producenci oferują zwykle wyposażenie dodatkowe: sterownik zewnętrzny (często ze zdalnym pilotem), oświetlenie podstawowe i dodatkowe (dekoracyjne, np. efekt gwiaździstego nieba lub możliwość zmiany barwy światła), instalację audio z głośnikami odpornymi na wilgoć i temperaturę, ceber z czerpakiem do polewania rozgrzanych w piecu kamieni, klepsydrę, termometr i higrometr.

4 Przyjdź na gotowe. Luksusową saunę Space Vision po prostu wstawia się w narożniku; kabina wyposażona jest w kanały do przeprowadzenia przewodów, oświetlenie, transformator, kratki wentylacyjne oraz akcesoria od montażu.

Z zewnątrz boazeria olchowa, w środku wyselekcjonowane drewno osiki

5 Gorące ABC. W saunie liczy się także nastrój. Długie ławki na dwóch poziomach to możliwość zachowania najkorzystniejszej horyzontalnej pozycji i wyboru temperatury. Polewając wodą rozgrzane na piecu kamienie, podnosimy wilgotność i schładzamy nieco powietrze.

Do tego oświetlenie: nierażące, nastrojowe, ukryte za drewnianymi elementami zabudowy

6 Kombinat ciepła. Wybierając opcję maksymalną do sauny Ori, zyskujemy pomieszczenie do gruntownej odnowy biologicznej: funkcję sauny parowej i suchej, możliwość terapii ziołami, zapachami i światłem

Być jak Finowie



fot. Adam Sauna



fot. Hansgrohe

obficie polewając kamienie wodą. Kąpieli towarzyszy pobudzające chłostanie ciała wtkami z brzozy, pokrzywy lub jałowca. Bania jest miejscem spotkań towarzyskich, połączonych z piciem herbaty z dodatkiem ziół lub miodu, a często także rosyjskiej wódki.

W Finlandii na pięciu mieszkańców przypada jedna sauna, dlatego Finowie to prawdziwi eksperci odnowy biologicznej; większość z nich zażywa gorących seansów 2–3 razy w tygodniu, około 2 godziny po posiłku, co jest najbardziej polecanym sposobem korzystania z gorącej sauny. Jeden pobyt nie powinien przekraczać kwadransa, a całkowity dzienny czas kąpieli – 30–40 minut. Pomiędzy seansami chłodzimy ciało wodą i odpoczywamy, popijając regenerujący napój, np. sok owocowy. Wycieramy się też do sucha – po wejściu do rozgrzanej kabiny krople potu na skórze mogłyby nas poparzyć. Nieco inny charakter ma tradycyjna bania, popularna na północy Rosji. Drewnianą kabinę Rosjanie ustawiają często nad brzegiem jeziora lub rzeki, a przebywają w niej, jak długo mają ochotę. Pozwala na to łagodniejszy klimat w mokrej saunie rosyjskiej: wchodzi się do niej podczas rozpalania ognia w piecu, a temperaturę reguluje

Sauna wymaga towarzystwa. Tuż obok powinniśmy przewidzieć natrysk lub balie, dającą możliwość zanurzenia całego ciała. Ważne, by schładzać je począwszy od dołu, dlatego deszczownica to za mało; niezbędna będzie słuchawka prysznicowa z węzłem. Warto pomyśleć o miejscu przeznaczonym do nacierania ciała lodem – taki zabieg wspaniale ożywia. W pomieszczeniu sąsiadującym z sauną przydadzą się też leżanki, pozwalające wypocząć pomiędzy seansami.

7 Odnowa na sucho. Coraz większą popularność zdobywają kabiny infrared, w których ciepło promieni podczerwonych głęboko wnika w tkanki, regenerując je, poprawiając samopoczucie, oczyszczając skórę i pomagając pozbyć się nadmiaru kalorii. Kabinę ciepła można zamontować nawet w małej łazience; zajmie tyle miejsca, co zwykła kabina prysznicowa. Nie wymaga przy tym własnej wentylacji ani montażu pieca – dla niewielkiego modelu wystarczy gniazdko elektryczne z napięciem 230V. Z zalet promieniowania IR można korzystać w każdym wieku; seanse są szczególnie polecane sportowcom – podnoszą wydajność układu sercowo-naczyniowego i doskonale przygotowują organizm do zwiększonego wysiłku, przynoszą też ulgę w leczeniu kontuzji kostnych i mięśniowych

8 Pod solarnym niebem. Gdy podreperujemy już swoją kondycję w saunie, pomyślimy o urodzie. Doskonałym uzupełnieniem domowego gabinetu odnowy będzie solarium. Tradycyjne łóżka opalające wymagają sporo miejsca; sufitowe panele solarne Słoneczna Łąka możemy zamontować pośrodku łazienki, a leżankę lub materac złożyć po seansie. Taka kąpiel słoneczna sprawi nam też większą przyjemność – pod lampami można się wyciągnąć, jak na prawdziwej plaży. Dzięki doskonale zbalansowanemu promieniowaniu UVA i UVB opalenizna będzie trwała, zdrowa i naturalna

9 Podczerwień w czerwieni. Kabina infrared nie musi wyglądać jak tradycyjna sauna. W serii Variomoda znajdziemy konstrukcje wykończone okładziną zewnętrzną w różnych kolorach. Stylowy design pozwala dopasować je do każdego pomieszczenia.

We wnętrzu kabiny wykończonym jasnym szlachetnym drewnem choiny skandynawskiej zamontowano promienniki płaszczyznowe dyskretne ukryte za okładziną ścian

7



fot. Klafs

8



fot. Klafs

9



fot. Saunet



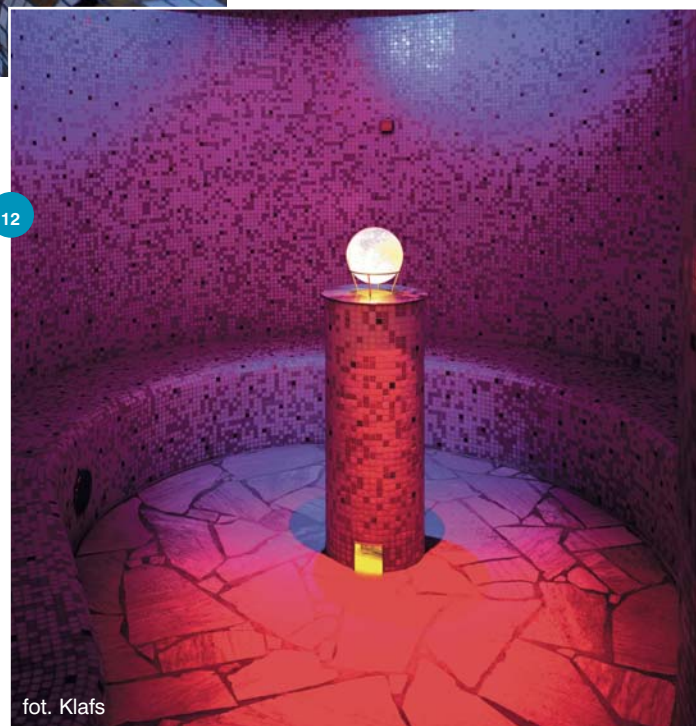
fot. Saunet

W tureckim hamamie

Jeśli miejsce nam pozwala, zaprojektujmy łaźnię w prawdziwie bliskowschodnim stylu. Będzie to namiastka podróży w czasie i przestrzeni – w prawdziwym publicznym hamamie jest kilka pomieszczeń i wiele możliwości spędzenia czasu: kąpiel solna, masaż pianą lub olejkami, kąpiel z wzajemnym obmywaniem czy błotne okłady. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by w dużym wnętrzu wymurować podgrzewany stół do masażu i... zachęcić do współpracy najbliższych. Łaźnia to także wymarzone miejsce na relaksujące spotkania i długie rozmowy z rodziną czy przyjaciółmi.

Niezbędne będzie doprowadzenie przewodu wentylacyjnego, zasilania dla generatora pary (jedno- lub trójfazowego, zależnie od mocy urządzenia), zamontowanie bezpieczników i wyłącznika różnicowo-prądowego, wykonanie odpływu w podłodze, a także doprowadzenie wody. Wyjątkowe efekty zapewni nam instalacja światłowodowa i montaż wodoodpornych głośników.

12



fot. Klafs

10-11 Po bizantyjsku. Tradycyjna łaźnia parowa jest królestwem celebry, oczekujemy od niej wyjątkowych doznań. By je odnaleźć, potrzebne są nie tylko odpowiednie warunki fizyczne, ale także wrażenia wizualne. Najlepiej zatrudnić przy projekcie specjalistę technicznego i architekta wnętrz; ich wiedza pozwoli skoordynować elementy wpływające na nasze odczucia zmysłowe. Do wykończenia kabiny najlepsze będą kamień lub ceramika, które pozwolą utrzymać wnętrze w ryzach stylu. Szklaną mozaiką (na zdjęciu) idealnie obłożymy obławy i leżanki, podest do masażu czy ozdobny postument

12 W świetle magii. Baśniowy klimat skomponują kolory – ciemne i nasycone, podkreślone tajemniczym światłem. Nastrój pomogą wykreować ukryte oprawy oświetleniowe i wyeksponowane ozdoby z kamieni szlachetnych

13 W wersji kompaktowej. Wariant bez tradycjonalistycznych sentymentów, za to komfortowy i wielofunkcyjny: kabina prysznicowa Santorini De Lux KA-123, z funkcją hydromasażu, sauny mokrej i łaźni parowej. Możliwość regulacji emisji pary i temperatury od 25 do 60°C, oraz zaprogramowania sekwencji kąpielowej. Panel prysznicowy z deszczownicą pozwoli schłodzić ciało po seansie i poddać się pobudzającemu masażowi.

W kabinie znajdziemy też siedzisko, półkę na przybory, górne oświetlenie oraz... telewizor z monitorem LCD 7" i radio (15 stacji). Możemy też podłączyć odtwarzacz CD, MP3 oraz telefon



fot. Aquasan