Видов бань и саун сегодня великое множество. У каждого народа, в каждой стране есть свои традиции, свои секреты посещения бани. И на то, чтобы познать все таинства этого ритуала, может уйти целая уйма времени. Мы постараемся помочь вам разобраться и раскрыть некоторые секреты, для того чтобы вы наслаждались волшебными минутами блаженства, которые дарит вам посещение сауны. Результатом такого похода станет полная гармония с собой, со своим телом и душой. Как говорят, на вкус и цвет товарища нет, поэтому каждый найдет что- то свое в любой из такого разнообразия саун и бань.

На западе, а также в Америке, финская сауна была известна довольно давно, однако в России она стала набирать популярность лишь в последнее время. Многие, конечно не видят особой разницы между финской или, например, русской баней, но отличие все- таки имеется, и даже не одно. В чем же заключается ее главное отличие от нашей русской бани. Во- первых, хочется отметить, что основной характерным признаком финской бани является сухой воздух, оказывающий наиболее мягкое действие на организм, чего не скажешь о русской парной. Поэтому если вы по какой- либо причине не имеете возможности посещать русскую баню, то добро пожаловать в финскую. Несмотря на сухой воздух, температура в такой сауне может достигать ста градусов. И это при сравнительно низкой влажности воздуха примерно от 15 до 30 % . Не смотря на такие жесткие условия, дышится в сауне очень даже легко, а ее благотворное влияние на здоровье человека давно уже подтверждено клинически. Она будет верным помощником в лечении таких заболеваний как нарушения работы почек, приведет в тонус и укрепит мышечную систему, ускорит процессы регенерации клеток в организме, после ее посещения цвет лица заметно улучшится, и вы будете чувствовать себя помолодевшим и отдохнувшим. Однако, в таких условиях было бы не очень разумно использовать веники, так как есть вероятность получить сильнейшие ожоги. Время, проведенное в такой парной не должно превышать 10-15 минут, а иногда и меньше, если вы пришли сюда впервые. После банных процедур можно немного расслабиться, сходить в прохладный душ или поплавать в бассейне также со слегка теплой водой. Потом разрешается отдохнуть около 30 минут. Таких заходов можно повторить два или три раза, в зависимости от вашего самочувствия. Исходя из всего этого, можно сделать вывод, что, если вы считаете себя страстным поклонником парной с веником, то такой вид бани вас вряд ли устроит. Тогда вам не обойтись без исконно русской. Зато в финской сауне можно проводить различные процедуры с применением эфирных масел, каждое из которых имеет свое предназначение. Финские **сауны Алматы** окажут вам радушный прием, а грамотные сотрудники помогут с выбором ароматического масла для вашей любимой процедуры.

В последнее время все чаще встречается такое выражение, как инфракрасная сауна. Она настолько малогабаритная, что может быть установлена как дома, так и на даче, в обычной ванной комнате или даже в вашем офисе, а также в местах массового отдыха, в фитнес клубах и других оздоровительных центрах. Они настолько неприхотливы в использовании, что не требуют специальных условий для установки и могут отлично работать от самой обычной розетки в 220 V. С точки зрения пожарной безопасности они абсолютно безопасны. Современные технологии настолько далеко шагнули вперед, что сделают вашу ик сауну просто невидимой за счет слияния внешней отделки сауны под цвет вашего интерьера. Первые инфракрасные сауны были разработаны в стране восходящего солнца. Японские технические гении первыми на себе попробовали действие этих лучей, поведав всему миру об их лечебном действии на организм человека. В чем же суть работы такой сауны? Все дело в том, что за всем кроется инфракрасное излучение, которое имеет способность прогревать организм находящегося внутри сауны человека, особым теплом. Не стоит путать такие лучи с рентгеновскими или ультрафиолетовыми. В отличие от них, инфракрасные лучи абсолютно безопасны для людей и излучают тепло схожее с теплом , например, от костра или от батареи. Если нет противопоказаний с медицинской стороны, то время нахождения в такой сауне практически не ограничено, и вы можете наслаждаться драгоценными минутами спокойствия. А если площадь сауны позволяет, то наслаждаться обстановкой конечно лучше с любимыми друзьями. Ограничения по возрасту инфракрасые сауны не имеют, разве только малолетних детей туда не пустят без сопровождения взрослого. К тому же, если речь идет о домашней сауне, то электроэнергии она потребляет намного меньше, чем финская мобильна сауна. По своему оздоровительному эффекту инфракрасная сауна ничуть не уступает обычной сауне на дровах. Усиленное потоотделение за счет более глубокого прогрева тела, ускорит выведение шлаков и токсинов из организма. Регулярное посещение таких саун нормализует уровень холестерина в крови, а это значит, что риск возникновения сердечно сосудистых заболеваний в разы снизится, установится стабильное артериальное давление. Нельзя не упомянуть и о том, что укрепляется иммунитет, благодаря тому, что усиливается действие различных факторов иммунной защиты. При первой процедуре может повыситься температура тела до 38 градусов, но не стоит беспокоиться, это всего лишь защитная реакция организма. В дальнейшем вам ничего не будет мешать. Не отказывайте себе в таком удовольствии, и не откладывайте в долгий ящик возможность побыть наедине с собой. Многие **сауны и бани Алматы** рады оказать вам такие услуги.