



BYDLENÍ, ZAHRADA 06. 11. 2018

Špičkové domácí i venkovní sauny pro zdraví a účinnou relaxaci

Nemusíte jezdit daleko, abyste si mohli užít saunování kdykoliv vás napadne. Domácí sauna je ideální pro všechny, kteří touží po relaxaci přímo v...

Chcete si po náročném pracovním týdnu užít pohodlí v sauně? Nebo si pozvat přátele na večírek a nabídnout jim příjemné saunování přímo u vás na zahradě s krásným výhledem? Domácí i venkovní sauny jsou určeny k tomu, abyste si mohli v poklidu užívat saunování přímo u vás doma. Sauny vám pomohou nejen relaxovat, ale také připravit organismus na boj s nemocemi. Kupříkladu infrasauna je ideální pro ty, které trápí astma nebo alergie.

Domácí sauna jako účinná prevence proti nemocem

Nemusíte jezdit daleko, abyste si mohli užít saunování kdykoliv vás napadne. [Domácí sauna](#) je

ideální pro všechny, kteří touží po **relaxaci přímo v pohodlí domova**. Domácí sauna je především vhodná jako **účinná prevence proti nemocem**. Sauna vám pomůže:

- posílit imunitu
- vyčistit organismus
- zlepšit náladu
- posílit srdce a krevní oběh

Příjemná relaxace zbaví vaše tělo nejen škodlivých látek, ale také vás zbaví každodenního stresu. Mezi přednosti saunování patří také **vyplavení hormonu endorfin**, který pomáhá při psychické očistě. Špičkové domácí sauny nabízí **česká společnost SAUNASYSTEM s.r.o.**, která je připravena vyrobit vám saunu **přímo na míru podle vašich potřeb**. V nabídce je hned několik tipů saun:

- [finské sauny](#)- parní, aroma i bylinné sauny
- infrasauny
- BIO sauny
- kombinované sauny
- saunové kabiny

Venkovní sauna nabízí skvělou relaxaci i nádherný výhled

Pohled do přírody, prvotřídní masivní dřevo a **kombinované saunování**. To vše vám nabízí [venkovní sauna](#), která vám umožní spojit příjemný oddych po vyčerpávajícím dni s krásným výhledem na vaši zahradu, a to v jakémkoliv období. Venkovní sauny dokáží z vaší zahrady vykouzlit **krásnou oázu klidu**, kde budete moci načerpat novou energii.

Pokud stále přemýšlíte, zda se vyplatí do sauny investovat, možná vás přesvědčí další **pozitivní vlivy sauny na vaše zdraví**:

- Sauna uvolňuje ucpané nosní dutiny
- Během zimy pomůže zkvalitnit vaši pleť
- Posílí sliznice v dýchacích cestách
- Má blahodárny vliv na psychiku

Český výrobce nabízí venkovní i domácí sauny přímo na klíč. Sauny se vyznačují nejen špičkovou kvalitou, ale také jednoduchým ovládáním. Na výběr jsou **4 typizované modely** se zesílenými stěnami, tepelnou izolací a zateplenou podlahou. Oplechovaná střecha navíc odolá každému počasí, takže si můžete v klidu užívat saunování po celý rok. Nic vás při tom nebude rušit a vy si budete moci v klidu s rodinou nebo přáteli naplno užít výhody domácího saunování.



Infrasauny bojují také proti celulitidě nebo bolestem zad

Trápí-li vás celulitida nebo máte problémy s bolestí zad, [infrasauna](#) dokáže potíže hravě vyřešit. Infrasauna je dřevěná kabina, která **příjemně prohřeje celé lidské tělo pomocí infrapanelů**. Ty vyzařují infračervené paprsky pronikající až do tělových tkání. Infrasauny by měli využívat především lidé trpící astmatem, alergií anebo srdečními problémy.

A proč jsou infrasauny tak oblíbené? Protože se skvěle hodí nejen do rodinného domu, ale také do bytu. Výron kotníku, ztuhlost kloubů nebo bolesti zad už nebudou nadále vaším problémem. Ideálně byste měli saunu navštěvovat třikrát týdně **maximálně po dobu 40 minut**. Jen tak můžete naplno

využít její léčebný potenciál.

Pro koho je sauna nevhodná?

Saunu by si neměli pořizovat:

- těhotné ženy
- pacienti se záněty a nedostatečnou funkcí ledvin
- epileptici
- osoby s křečovými žilami

Pro vždy bezpečné saunování platí ale ještě další pravidla, na která nezapomínejte. Rozhodně ji nenavštěvujte v případech, kdy budete mít plný žaludek anebo se budete cítit příliš unavení. A jestli se v ní nebudete cítit dobře, raději z ní odejděte. I když je saunování zdravé a pro tělo prospěšné, příliš časté návštěvy v kombinaci se špatným zdravotním stavem pro vás bude spíše škodlivé.

Pokud hledáte tu pravou saunu pro vaše potřeby, **nechte si vždy poradit od odborníků**, kteří mají bohaté zkušenosti. Přednost dávejte hlavně **[kvalitním a ověřeným značkám](#)**, u kterých si můžete být jisti skvělým materiálem i montáží. Jen tak si budete moci užívat saunování v klidu a bezpečí. Kvalitní firma se také pozná podle nabídky servisu. Také pozáruční servis a opravy by měly být samozřejmostí.