



## Sauny



**Suchá finská sauna** - tělo je zde vystaveno teplotám od 70 do 100 stupňů Celsia, dle výšky lavice kterou zvolíme. Platí, že čím výše, tím je teplota vyšší. Nízká vlhkost vzduchu, jenž umožňuje rychlé odpařování velkého množství potu a nízký tlak páry se dají přirovnat ke klimatu na poušti. Kvalita vzduchu v suché sauně je totožná s kvalitou vysokohorského vzduchu v nadmořské výšce zhruba 2000 metrů. To znamená, že je zde řidší vzduch, který nás nutí k intenzivnějšímu, prohloubenějšímu dýchání, což nám také zvyšuje tepovou frekvenci a dochází ke zvýšené činnosti kardiovaskulárního systému. Tyto mechanismy pak po čase vedou k nárůstu počtu červených krvinek, hemoglobinu, myoglobinu podobně jako při procesu aklimatizace ve středních nadmořských výškách. Sauna také stimuluje činnost žláz s vnitřní sekrecí, zejména nadledvinek. Důležité je, že při zvýšeném pocení v sauně vylučujeme s potem i značné množství močoviny, mastných kyselin a kyseliny mléčné. Saunování zlepšuje průchodnost dýchacích cest. Póry se při pocení otevírají a čistí, pleť se zkrášluje, ale pouze za předpokladu, že se nevynechává zchlazovací lázeň. Pokožka se rychleji obnovuje, je hebká na dotek a zpomaluje se proces stárnutí pleti.



Cena: 90 minut / 95 Kč

**Parní aromatická lázeň** - představuje ideální kombinaci tepla (47° – 53°C) a vlhkosti (100% vlhkost vzduchu). Pára zbavuje napětí, uvolňuje tělo i duši, pomáhá odbourat nahromaděný stres. Inhalací a vodní mlhou se zvlhčují a uvolňují dýchací cesty, pára napomáhá k uvolnění napjatých svalů. Prohřátím se zvyšuje elasticita vaziva a svalů, díky tomu se křečí stáhnuté svaly uvolní a zmírní se bolesti, zlepšuje se pohyblivost svalů a kloubů. Tento příznivý účinek se může zintenzívnit pomocí vonné esence, např. při kašli či prochlazení a i při chronických chorobách. Pára zmírňuje bolesti i při lehkém revmatizmu. Rozšiřuje cévy a podporuje prokrvení organismu. Tím dochází k zrychlení vyplavování škodlivých produktů látkové výměny z buněk a tělo se důkladně očisťuje. Díky lepšímu prokrvení jsou buňky lépe zásobené kyslíkem. Vrchní vrstvy pokožky se prokrví, dostatečně se zásobí životodárnou vodou, čímž se pokožka napne, póry se otevrou a kůže se pročistí. Má povzbuzující a oživující účinky. Když po parní lázni následuje studená sprcha nebo ponoření do chladné vody, je to mimořádně osvěžující a pro tělo a duši povzbuzující.

Cena: 30 minut / 80 Kč

**Objednávky v recepci lázeňského hotelu Olga**