

SPECIALIȘTI



## SPA-URI, SAUNE ȘI HAMMAM

Încă din antichitate omul a folosit calitățile terapeutice ale apei calde. În culturile greacă, romană, egipteană, turcă, japoneză, cât și în cele nordice, băile comune de apă caldă deveniseră chiar spații destinate desfășurării activităților sociale. În SUA, cultura băii datează din anii '60 când familia Jacuzzi, din California, a brevetat pompa Whirlpool pe care a cuplat-o la jeturi de apă, realizând primele băi cu hidromasaj în scopuri terapeutice. Adeseori, folosit să desemneze spa-ul, termenul "jacuzzi" este, în realitate, numele unei societăți americane producătoare de echipamente destinate balneoterapei, iar spa vine de la stăruirea termală belgiană Spa.



Dacă doriți ca spa-ul să devină un loc de plăcere și relaxare, de care să vă bucurați în compania prietenilor, trebuie să-l plasați într-un spațiu generos și agreabil (dacă este în interior - de exemplu, verandă) sau într-un loc liniștit al grădinii.

Fabricanții de spa-uri rivalizează în crearea de echipamente sofisticate ce sporesc gradul de confort: ecrane TV cu plasmă ce permit vizionarea filmelor video, DVD-uri sau a diverse canale TV. În instalații pot fi incluse linii telefonice, accesul la computer sau la alte aparate electronice. Aromaterapia, fototerapia, cromoterapia și muzicoterapia completează atmosfera de relaxare.

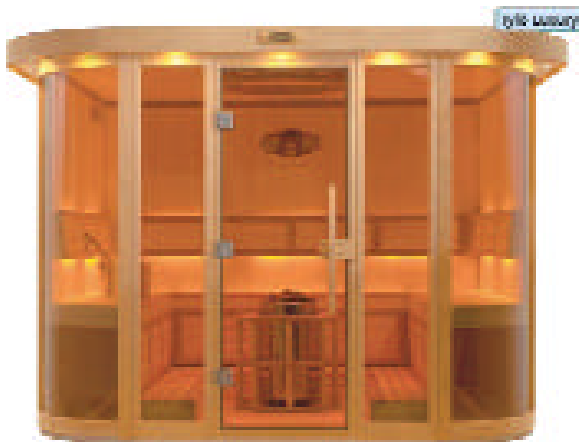
Sauna este realizată în mod tradițional din lemn. Poate fi încălzită electric, cu raze în infraroșu sau combustibil lichid. Este destinată relaxării mușchilor și are ca efect eliminarea în profunzime a toxinelor din organism. Pentru a fi eficace, o sesiune de saună se recomandă a fi urmată de un duș rece.

Sauna uscată este un tip de saună unde nu se produc vapori, umiditatea aerului fiind extrem de scăzută, ceea ce duce la creșterea temperaturii până la 90° C.

Spa-ul se deosebește de sora sa mai mare - piscina - prin aceea că nu dvs. vă mișcați în apă, ci apa se mișcă în jurul dvs. Se realizează astfel două tipuri de masaj: unul dinamic, altul relaxant. În primul caz, hidromasajul se obține prin jeturile de apă (venturi) amestecate cu aer care tonifică musculatura întregului corp. În al doilea caz, jeturile de apă degajă, prin numeroase orificii, mii de bule ce produc un masaj mai difuz, relaxant. Construcția ergonomică a spa-urilor face ca fiecare parte componentă a lor să maseze zone specifice ale corpului, jeturile fiind direcționabile. Temperatura apei poate ajunge la 30° - 40° C, după dorința dvs. și în funcție de condițiile exterioare de temperatură.

Există o multitudine de modele de Spa: îmbrăcate în lemn, din acril, de toate formele și dimensiunile, încăstrate, deasupra solului, portabile, toate având avantaje specifice.

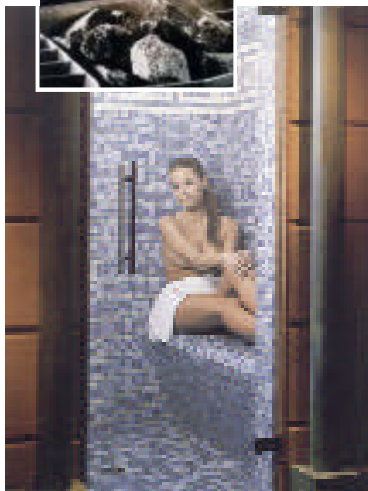




Sauna umedă trebuie să aibă o temperatură între 75 - 85° C și o umiditate de 15 - 30 %, condiții care sunt îndeplinite prin stingerea cu apă a pietrelor vulcanice ale sobei din cabină.

Sauna cu vapori are încorporat un rezervor cu apă în interiorul sobei, care prin încălzire transformă apa în aburi, producând creșterea umidității aerului până la 40 - 60 %.

Sauna cu ierburi este o variantă a saunei cu vapori, în care se adaugă esențe de ierburi uscate frumos mirositoare. Integrată discret în interiorul locuinței sau într-un spațiu special amenajat, în exterior, sauna trebuie folosită continuu pentru a avea efectele scontate.



Hammam-ul (sau "baia turcească"), ce evocă spiritul oriental, este metoda clasică utilizată pentru purificarea organismului. Deși degajă o temperatură mai scăzută decât a unei saune (40 - 50° C),

este recomandată în afecțiunile respiratorii și nu permite deshidratarea pielii, datorită aportului ridicat de umiditate înținut de aburi.

Sperând că exemplele și amănunțele oferite v-au stârnit interesul, vă dorim să vă bucurați pe deplin de binefacerile acestor metode de întreținere a frumuseții și sănătății vieții dvs.!

Informații și imagini furnizate de firma PISCINE VIDOR  
Tel (021)6505584; e-mail:office @vidor.ro

## O PISCINĂ PENTRU MAI MULTE GENERĂȚII



**Piscine private și publice din  
beton armat cu dublă izolație**

- Proiectare, construcție, utilități
- Spa-uri, saune, băi de aburi,  
fântâni arteziene
- Finisaje cu vitroceramică
- Unic importator al sistemului  
francez de cofrare  
**BLOKIT\* PROCOPI**

**Birouri:**

**Str. Dr. Felix 20, București**

Tel. (021-) 650.55.84, fax (021-) 650.09.86

e-mail: office@vidor.ro web: [www.vidor.ro](http://www.vidor.ro)