

Мини-сауна в квартире: плюсы и минусы

Мини-сауна в квартире. Что это? Роскошь? Сегодня - уже нет. Сегодня это средство получения удовольствия и улучшения здоровья всей семьи. Думаем, что совсем скоро домашняя сауна станет, совершенно привычным атрибутом, таким, как и ванная, и душевая кабина. Ведь это так удобно, доступно, недорого, практично, полезно!

Давайте попробуем разобраться в ее достоинствах и недостатках.

Баня для русского человека гораздо важнее, чем, например, для африканца или европейца. Очень много людей любит посещать бани, где они могут попариться с вениками, охладиться в ледяной воде и просто обеспечить себе необходимую энергию для жизни. Сауна или баня очень полезны для здоровья человека, что доказано медициной. Медики утверждают, что баня, прежде всего, очищает кожу человека, усиливает кровоснабжение всех органов тела, повышает деятельность сердца и легких, способствует энергичному обмену веществ. Мало того, баня – это отличное средство для похудения и народный целитель. Ни для кого не секрет, что во время эпидемии гриппа люди, посещающие баню, заболевают гораздо реже, чем остальные.

Наше время – это время технологий и изобретений. Вот и использование бани в домашних условиях, так называемые домашние сауны, результат оригинального технического решения. Казалось бы, сауна – ДОМА? Фантастика, не правда ли, но современные технологии так же учли и размеры наших квартир – как быстро идет прогресс. Размер домашних саун составляет от 0,8 м в ширину, 0,8 в длину и до 2,1 м в высоту. Портативную мини-сауну можно быстро и легко установить там, где это будет удобно. Наиболее часто ее устанавливают в санузле, ванной комнате. Можно даже установить на балконе и в кладовой. Квартирная сауна потребляет около 3кВт / ч. И поэтому для ее размещения нужно провести дополнительное электричество. Классическая мини-сауна состоит из парогенератора и кедровой бочки, обладающей приятным ароматом и полезными для здоровья свойствами. Такая сауна отличается красивым дизайном, который чаще всего адаптирован к домашнему интерьеру.

В чем же основные плюсы мини-сауны?

- 1. Бесспорные целебные **свойства бани**.
- 2. Заметное **снижение веса**, избавление от целлюлита, повышение упругости и эластичности кожи.
- 3. Укрепление иммунной системы.

- 4. Малое пространство, которое занимает конструкция. Площадь, необходимая для установки мини-сауны - **один квадратный метр!**

- 5. Проста в установке.
- 6. Голова в процессе парения находится вне конструкции, благодаря такому свойству, в мини-сауне **могут находиться люди преклонного возраста, а также те, кто страдает сосудистыми заболеваниями.**

Идеальный вариант для дома, не правда ли? Комфортно, быстро и полезно. Но если вы серьезно думаете покупать мини-сауну, то вы должны знать и несколько минусов этого изобретения.

Среди минусов миниатюрной сауны:

- 1. Баня для дома рассчитана лишь для одного человека, в ней не соберешь большую компанию друзей, как, например, в полноценной бане.
- 2. В такой сауне ограничен температурный режим.

Как мы видим, плюсов гораздо больше, чем минусов. Итак, если вы хотите оздоровиться и принимать «парные процедуры», не выходя из дома, мини-сауна — это идеальный вариант. Удачной парной!