

Spa w domu. Sauny i łaźnie parowe

Opublikowano [26 listopada 2014](#), autor: [MG Projekt](#)



Alternatywnymi rozwiązaniami dostępnymi już na naszym rynku dla domowego spa, mogą być obecnie oprócz tradycyjnych wani, czy kabin prysznicowych z hydromasażem, wszelkiego rodzaju sauny, łaźnie parowe, czy balie do kąpieli gorącej w ogrodzie. Dawniej z sauny, czy ogólnych łaźni korzystali raczej zamożniejsi, lub sportowcy, czy kuracjusze w sanatoriach, lub w ośrodkach odnowy biologicznej. Były to zazwyczaj dość sporych gabarytów pomieszczenia, lub nawet odrębne budynki. Dostępne dzisiaj różnorodne, nowoczesne rozwiązania technologiczne do domowego spa, pozwalają na montaż tych elementów w dużo mniejszej skali. Nie ma potrzeby budowania oddzielnego budynku sauny, czy łaźni, bo wystarczy większe pomieszczenie łazienki, czy pokoju kąpielowego, w którym można postawićabinę o odpowiednich parametrach, czy gabarytach. Wszystko zależy od potrzeb domowników i liczby korzystających z danego urządzenia.

[Polub MGProjekt na Facebooku!](#)

Na rynku są również dostępne niewielkie kabiny prysznicowe 2-3 osobowe z opcją sauny, czy łaźni parowej, które można wstawić w łazience, mieszkaniu, czy apartamencie.

Sauna fińska

Kąpiel w saunie to zabieg o charakterze ciepło leczniczym. Na ciało działa wówczas wysoka temperatura i jest ono okresowo schładzane. Proces taki zmusza nasz organizm do bardzo intensywnej pracy.



Tradycyjna drewniana sauna, czyli sauna fińska w której panuje temperatura powietrza od 85-100 stopni Celsjusza, przy niskiej wilgotności powietrza to obowiązkowy element każdego ośrodka odnowy biologicznej. Może być również zastosowany w przydomowym spa. Sauny takie posiadają ławeczki zamontowane schodkowo na różnych wysokościach. Podczas zabiegu, który zazwyczaj trwa około dwóch godzin po kolei należy przemieszczać się z najniższej ławeczki, aż do najwyższej. W dużych saunach fińskich ławeczki są dość obszerne i można nawet na nich leżeć, lub po prostu więcej osób może naraz z niej korzystać. W mini saunach można tylko siedzieć. Im wyższy poziom ławeczki, tym temperatura wzrasta, zaś wilgotność się zmniejsza.

"Kąpiel" taka przebiega w dwóch podstawowych etapach. Etap I to faza nagrzewania, która trwa od 5 do 12 minut. Wówczas zajmuje się miejsce na najniższej ławie, gdzie przy posadzce panuje temperatura około 40 stopni C, a wilgotność wynosi 20–60%. Jeśli samopoczucie jest dobre, można przemieszczać się wyżej, gdzie przy suficie panuje temperatura 100 stopni C przy 2–6 % wilgotności.

Sauna posiada tak zwaną "duszę", czyli stos mocno rozgrzanych kamieni, które dwu-, lub trzy-krotnie polewa się wodą dla podniesienia wilgotności powietrza. Proces ten powoduje uderzenie pary wodnej, co utrudnia oddawanie ciepła z organizmu. Do wody, którą

polewane są kamienie, można także dodać ulubione zioła lub olejki eteryczne. Takie rozwiązanie będzie źródłem dodatkowych bodźców dla organizmu, oraz pozwoli na wykonanie przyjemnego i relaksującego zabiegu aromaterapii. Podczas całego zabiegu należy zachować ciszę i spokój, jak również nie powinno się prowadzić rozmów. W razie złego samopoczucia trzeba niezwłocznie przerwać zabieg i opuścić saunę.

Etap II to faza ochładzania i czas trwania zabiegu to od 5 do 12 minut. Na tym etapie zmniejsza się temperaturę organizmu poprzez zastosowanie chłodnego natrysku, kąpeli lub ewentualnie przy sprzyjających warunkach atmosferycznych, można wyjść na świeże powietrze, lub nawet wskoczyć do przydomowego basenu, czy stawu. Faza schładzania ciała rozpoczyna się od stóp i dłoni, aż w stronę serca. Następnie należy ciało wytrzeć, oraz powtórzyć kilkuminutową, ciepłą kąpiel stóp. Po takim procesie można przystąpić do kolejnej fazy nagrzewania.



W trakcie jednego zabiegu cykl nagrzewania i ochładzania powtarza się dwu, lub trzykrotnie. Istotnym jest, aby zawsze zakończyć fazą ochładzania. Po zakończeniu zabiegu przez około 30 minut należy intensywnie odpocząć, jak również uzupełnić poziom płynów w organizmie.

Schorzenia, wykluczające zabiegi w saunie:

1. podwyższona temperatura,
2. skłonność do krwawień,
3. choroby zakaźne,
4. schorzenia przewlekłe jak np. gruźlica, nowotwory, choroby nerek, wątroby, niedokrwistość, zaburzenia pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego, padaczka i stany psychiatryczne,
5. choroby układu krążenia , a w szczególności niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, po zawale mięśnia sercowego, miażdżyca, zarostowo-zakrzepowe schorzenia naczyń krwionośnych,
6. niektóre choroby skóry,
7. jaskra.

Przed korzystaniem z sauny, powinno się wykonać odpowiednie badania, oraz skonsultować się ewentualnie z lekarzem.

Jak projektuje się sauny do domowego spa?

Podstawowe zasady przy projektowaniu sauny:

1. Kabina sauny powinna być umieszczona w dość obszernym pomieszczeniu z dodatkową wentylacją. Dzięki takiemu rozwiązaniu sauna wentylowana jest pośrednio, co pozwala na uniknięcie bezpośredniego dostania się zimnego powietrza do jej wnętrza.
2. Sauna powinna mieć [ściany](#) wykonane z drewna obustronnie, najlepiej w środku odpowiednio izolowanego.
3. Drzwi do sauny często są projektowane jako przesuwne, ale najlepszym rozwiązaniem są drzwi otwierane na zewnątrz ze szkła hartowanego, lub drewniane z okienkiem, dla bezpieczeństwa użytkowników.
4. Bardzo ważne jest to, aby w pomieszczeniu, w którym ma być zamontowana kabina sauny posadzka była antypoślizgowa i wykończona z odpowiednich płytek ceramicznych, lub gresu z kratką odpływową.
5. W niedużych saunach o kubaturze ok. 4.5 m². można wstawić piec jednofazowy. W większych kubaturach saunach należy już montować piece trójfazowe i wówczas na etapie [budowy domu](#), trzeba przewidzieć doprowadzenie właściwego zasilania.



Sauna na podczerwień

Innym ciekawym rozwiązaniem na relaks w domowym SPA jest sauna na podczerwień. Wykonuje się tutaj zabiegi podobne, pod względem działania na organizm, do tych przeprowadzanych w saunie fińskiej. Zabieg taki odbywa się w niższych temperaturach (40–60 stopni C), oraz przy mniejszej wilgotności. Wykorzystywane jest tutaj promieniowanie podczerwone o długości fali 770–15000 nm, będące głównym źródłem ciepła. Jego energia po wchłonięciu przez tkanki w ciele, zamieniana jest w energię cieplną. Podczas "kąpieli" w takiej saunie ciało podlega silniejszemu wypoceniu niż przy zabiegu w tradycyjnej saunie, ale dzięki niższej wilgotności łatwiej jest oddychać.

Obecnie na naszym rynku dostępne są kabiny sauny na podczerwień, czy kapsuły SPA. To ostatnio popularne urządzenia o niewielkich wymiarach (2100x900x1080 mm), które dają możliwość wykonania całej gamy różnorodnych zabiegów. Jako alternatywę można zakupić kapsułę SPA łączącą zalety wanny z sauną, oraz chromoterapią. Obecnie raczej na wyposażeniu gabinetów kosmetycznych, ale coraz bardziej dostępne do domowego użytku i w pełni wyposażone. Montuje się je zgodnie z zaleceniami i wytycznymi wybranego producenta. Większość kapsuł rehabilitacyjno-kosmetycznych wyposażona jest w wiele różnych i przydatnych funkcji. Pozwala to na następujące zabiegi:

1. masaż wodny,
2. masaż bąbelkowy,
3. bicze szkockie,

4. saunę parową,
5. saunę suchą,
6. saunę na podczerwień,
7. koloroterapię,
8. aromaterapię,
9. muzykoterapię.

Zabiegi te dobierane się w zależności od stanu zdrowia i potrzeb użytkowników. Ich efekty to nie tylko poprawa stanu zdrowia i wyglądu, ale również ogólnego samopoczucia.



Łaźnie parowe

Kolejnym godnym uwagi rozwiązaniem są łaźnie parowe, które doskonale sprawdzają się przy różnych schorzeniach, jak również pozwalają na przyjemny odpoczynek i relaks. To optymalna opcja dla tych, którzy nie mogą korzystać z tradycyjnej sauny fińskiej. W przypadku łaźni parowej odczuwalność klimatu jest zdecydowanie lepsza i łagodniejsza, niż w saunie fińskiej, w której występują dużo wyższe temperatury. Dzięki temu relaks organizmu może przebiegać dużo dłużej. Warunki panujące w saunie parowej to:

1. temperatura powietrza 45 - 50 stopni Celsjusza,
2. wilgotność powietrza 100%.

Łaźnie czy sauny parowe, wyposażone są w wysokiej klasy generatory pary, gdzie kontrola niezbędnych parametrów jest w pełni zautomatyzowana. Dodatkowo mogą być wyposażone w dozownik esencji zapachowych, co pozwala także na przeprowadzanie aromaterapii

lub kuracji w łaźni ziołowej. Komfortowe i wygodne w użytkowaniu łaźnie parowe przeznaczone są zarówno dla użytkowników indywidualnych, jak i do miejsc użyteczności publicznej.

Przy łaźni, bardzo ważnym jest wydzielenie odrębnego niewielkiego pomieszczenia, gdzie należy zamontować generator. I tutaj powinny znajdować się również:

1. kratka wentylacyjna z dopływem świeżego powietrza,
2. doprowadzenie zimnej wody,
3. kratka ściekowa umiejscowiona w centralnym punkcie, najlepiej na środku pomieszczenia,
4. zasilanie łaźni 400V, czyli kabel 5x4 mm.

Wyróżniamy dwa rodzaje łaźni parowych - łaźnie dla kąpeli rzymskiej i tradycyjnej. Warunki podczas kąpeli rzymskiej to: temperatura od 43 do 48° Celsjusza, wilgotność względna 100%, a czas kąpeli trwa około 20 minut. Przy łaźniach do kąpeli tradycyjnej parowej otrzymuje się temperaturę 45-50° Celsjusza, z wilgotnością powietrza około 100%. Można również stosować łaźnie parowe aromatyczne, przy których używa się mieszanki ziół, lub olejków eterycznych.

Łaźnie parowe błotne

Innym ciekawym i godnym uwagi rozwiązaniem są łaźnie parowe błotne, w których temperatura wynosi ok. 35-50°Celsjusza, wraz ze zmiennym poziomem wilgotności odpowiednio zwiększającym się i regulowanym do 100%.

Projektowanie łaźni parowych do domowego spa

Łaźnie parowe mogą być projektowane w formie pomieszczenia, lub większych kabin, ale również mogą to być jedno, lub dwuosobowe kabiny budową przypominające tradycyjne kabiny natryskowe. W pomieszczeniu łaźni montuje się ławy umiejscowione na jej środku, co umożliwia jednocześnie korzystanie przez 5-7 lub więcej osób. Ławy montuje się o zaokrąglonym i wyprofilowanym kształcie, co umożliwia swobodny spływ wody. Sufit łaźni wykonuje się zazwyczaj w prostej formie, lub w kształcie tunelu i pokryty jest specjalną izolacją epoksydową. Może być pomalowany na dowolnie wybrany kolor. [Oświetlenie](#) na suficie montuje się jako profesjonalny zestaw światłowodowy, składający się z ok. 50 punktów światłowodów. Dodatkowo zamieszcza się projektor kwarcowy, oraz podświetlenie w podstopnicy siedziska, które znajduje się w podstawie ławy. Ściany łaźni izoluje się dodatkowo specjalną powłoką epoksydową, chroniącą przeciwwilgociowo. Posadzkę najczęściej wykonuje się ze stylowej kolorowej mozaiki, a dla zwiększenia efektu układa się ją w różne wzory. Podobnie jak w saunach fińskich drzwi powinny być otwierane na zewnątrz i wykonane z bezpiecznego szkła hartowanego w całości, lub w ościeżnicy ze stali nierdzewnej.

Groty solne

Kolejnym interesującym i coraz częściej spotykanym wariantem w domowym spa są grotty, czy jaskinie solne. Choć jeszcze dość kosztowne, grotty solne budowane są na zasadzie pomieszczenia, w którym ściany wykłada się blokami solnymi. Bloki takie wybiera się najczęściej z następujących mórz: Martwego, Bałtyckiego lub Czarnego. W wielu jaskiniach stosuje się również polską sól kłodawską. W ściany pomieszczenia wbudowane są najczęściej lampki, zwykle także solne, które rozświetlają bladoróżowe bryły. Posadzkę takiej grotty, czy jaskini solnej pokrywają solne kryształki, a z sufitu zwisają zamontowane sople, które formuje się ze specjalnej masy z dodatkiem soli.

Temperatura we wnętrzu utrzymywana jest na stałym poziomie 23-24 stopni Celsjusza, zaś wilgotność nigdy nie przekracza 45%. Odpowiedni układ z systemem podgrzewania i przedmuchiwania słonych murów sprawia, że sól paruje, tym samym jonizując ujemnie powietrze, oraz nasycając je cennymi dla zdrowia biopierwiastkami. Działanie jaskini solnej polega na wytwarzaniu i utrzymywaniu odpowiedniego mikroklimatu, który pobudza układ immunologiczny organizmu, jak również wzmacnia jego odporność. Pomaga także odpowiednio się zrelaksować i efektywnie wypocząć. Inhalacja w jaskini jest powrotem do naturalnych metod leczenia, w których wykorzystywano dobroczynne i zdrowotne działanie soli, stosowane już od wieków.

Przy budowie pomieszczenia, musimy postawić mocne ściany nośne, oraz zamontować odpowiednie instalacje dla wentylacji elektrycznej, klimatyzacji, systemu nagłaśniającego, monitorującego i sterującego. Najlepszą lokalizacją dla grot solnych, czy jaskini solnej jest zagospodarowanie pomieszczeń w piwnicy domu, lub ewentualnie na parterze w odrębnej strefie.

Zabiegi trwają przeważnie około 50 minut i dobrze jest w pobliżu zaprojektować niewielką łazienkę z ubikacją. Czyste, zjonizowane powietrze wytwarzane w grocie solnej, bogate jest w szereg dobroczynnych pierwiastków, wzmacniających system immunologiczny organizmu. Dzięki takim zabiegom poprawia się ogólną kondycję, a w przypadku osób chorych wspomaga się dodatkowo leczenie.

Balie do kąpieli gorącej

Balie do kąpieli gorącej, czyli "hot-tubs", lub "banie", które wykonane są w całości z drewna, również coraz częściej wykorzystywane są w domowym spa i stosowane są na zewnątrz. Balie montowane są z drewna, wraz z piecem ze stali nierdzewnej do podgrzewania wody, który opalany jest drewnem lub brykietem. Pozwala to na korzystanie z kąpieli na zewnątrz bez względu na porę roku, w wydzielonym, ustronnym miejscu w ogrodzie na przykład pod drewnianą, stylizowaną wiatą. Balie dostępne są z różnego rodzaju drewna i o różnych średnicach.



Urządzenia do kąpieli perełkowej, hydromasażu i ozonoterapii, jak również sauny, czy łaźnie parowe, mogą być stosowane niezależnie od wieku. Dla małych dzieci to świetna zabawa i ogromna przyjemność, jak również spokojny sen i większa odporność organizmu. U starszych dzieci, zabiegi poprawiają zdrowie i dają lepszą koncentrację, oraz poprawiają ogólną sprawność fizyczną. Dla młodzieży i dorosłych umożliwiają poprawę kondycji zdrowotnej i sportowej. Urządzenia takie pomagają w zwalczaniu stresu, dając odprężenie i wypoczynek dzięki masażom, czy rozbudowanym programom relaksującym. Poprawia to jednocześnie zdrowie i sprzyja znakomitej pielęgnacji skóry, oraz całego ciała. Jest to również bardzo efektywna profilaktyka przed schorzeniami kręgosłupa, układu kostno-stawowego, układu krążenia, czy układu oddechowego. Dla osób starszych, lub schorowanych to znakomita pomoc w leczeniu wielu chorób i schorzeń wieku starczego. Kąpiele, w zależności od poziomu temperatury i wilgotności, oraz rodzaju pozwalają na znaczącą poprawę ogólnej "pracy" ciała i organów wewnętrznych, jak również skuteczną profilaktykę.

Więcej na: [Spa w domu. Sauny i łaźnie parowe - Blog Budowlany MG Projekt](#)

Projekty domów MGProjekt

Follow us: [@mgprojekt on Twitter](#) | [mgprojekt on Facebook](#)