

"La bio-sauna"

La bio-sauna è la moderna alternativa alla sauna di tipo tradizionale denominata di tipo "Finlandese" ed è stata ideata per avvicinare alla sauna anche tutti coloro che soffrono le alte temperature.

La bio-sauna altro non è che una **SAUNA ad AMBIENTE UMIDO** con una temperatura massima di circa 50/60°C ed una percentuale d'umidità nell'ordine del 60/70%.

Per realizzare questo particolare ambiente (anche definito TEPIDARIUM, CALIDARIUM, ecc.) è necessario installare all'interno della sauna una BIO-STUFA, ovvero una stufa tradizionale per sauna (con resistenze annegate nelle pietre) alla quale è integrato - nella parte frontale - un generatore vapore (un serbatoio d'acqua con resistenza interna).



A differenza del bagno turco (con una saturazione d'umidità prossima al 100%) nella bio-sauna convivono in equilibrio (50°C = 50% umidità > 60°C = 60% umidità > ecc.) l'aspetto CALDO SECCO ed UMIDO tale da rendere la pratica della sauna estremamente piacevole e confortevole e "catturare" l'utenza femminile che generalmente mal tollera le alte temperature e tutti coloro che soffrono di bassa pressione, vene varicose o capillari fragili. Le controindicazioni restano comunque quelle proprie della sauna. E' bene quindi non sottoporsi al trattamento se si è affetti per esempio da flebite, gastrite, ulcera, esofagite, otite, ecc.. Controindicata anche in presenza di serie malattie del cuore e dei reni. Questi ultimi - infatti - possono subire ulteriori danni a causa della disidratazione. Altrettanto sconsigliata è poi nelle emicranie vasomotorie poiché il calore tende a dilatare i vasi sanguigni. La sauna e la bio-sauna è quindi severamente sconsigliata per: **donne in gravidanza, neonati ed infanti, portatori di pace-maker, portatori di gravi patologie venose o renali, portatori di gravi disturbi neurologici e psichici, ferite o infiammazioni dell'epidermide**. In presenza di patologie diverse o in qualsiasi caso di dubbio, si raccomanda d'interpellare il medico curante.

Ovviamente una bio-sauna ha una **triplice valenza**. E' bio-sauna (equilibrio tra temperatura e percentuale d'umidità), ma può anche essere esclusivamente sauna (a massima temperatura 110° C) o ambiente ad alta umidità (mai comunque assimilabile al bagno turco). A mezzo dell'apposita centralina (Harvia mod. C105S o Harvia mod. Griffin CG170) è sufficiente innalzare la temperatura (agli standard 80/90° C.) e ridurre la percentuale d'umidità per avere una sauna di tipo tradizionale. Operando al contrario si può invece ottenere un ambiente molto umido. La centralina controlla:

- ✓ TEMPERATURA SAUNA (da 40 a 110°C)
- ✓ PERCENTUALE D'UMIDITA' (dal 20% al 95%)
- ✓ TEMPO DI FUNZIONAMENTO (1 - 12 ore)
- ✓ PRE-SELEZIONE TEMPO (1 - 12 ore)
- ✓ LUCE INTERNA
- ✓ EVENTUALE VENTOLA (per saune di grandi dimensioni)

Nelle parte superiore delle stufe **TOPCLASS COMBI** e **SENATOR COMBI** sono posizionate due "**STONE CUPS**" (letteralmente tazze in pietra) che servono a contenere le sostanze aromatiche liquide - oli essenziali diluiti - da diffondersi in sauna. Inoltre sulla griglia forata in acciaio inox è possibile adagiare ulteriori sostanze aromatiche solide quali ad esempio ramoscelli di pino, betulla, timo, ecc..

Considerato l'effetto dirompente del vapore sul legno, la bio-sauna è generalmente realizzata in essenze pregiate (Ontano Rosso, Abachi o Pino del Nord) con caratteristiche di impermeabilità.

E' comunque buona norma - a termine giornata - effettuare un ciclo a caldo secco (100° C per 30-40 minuti) per asciugare l'intera struttura ed eliminare eventuali residui d'acqua.

The Finns do it better . . .