

# Gőzfürdő

A gőzfürdők levegőjének nedvességtartalma - ellentétben a száraz szaunák 10-20%-os páratartalmával - megközelíti a **100 százalékot**.

A gőzfürdőkben a hőmérsékletet átlagosan **35-50 °C** körüli értékre állítják. Ez meg sem közelíti a szaunákban beállított 82-113 °C-t.

Többekben felmerül, hogy miért nem állítják magasabb értékre a hőmérsékletet a gőzfürdőkben, hogy jobban izzadhassanak. Ennek azonban igen egyszerű magyarázata van, a melegebb vízgőz könnyedén leforrázhatja a bőrt.

A gőzfürdő használata **jótékony hatással** van a **légutakra**, valamint a **reumás panaszokra** is.

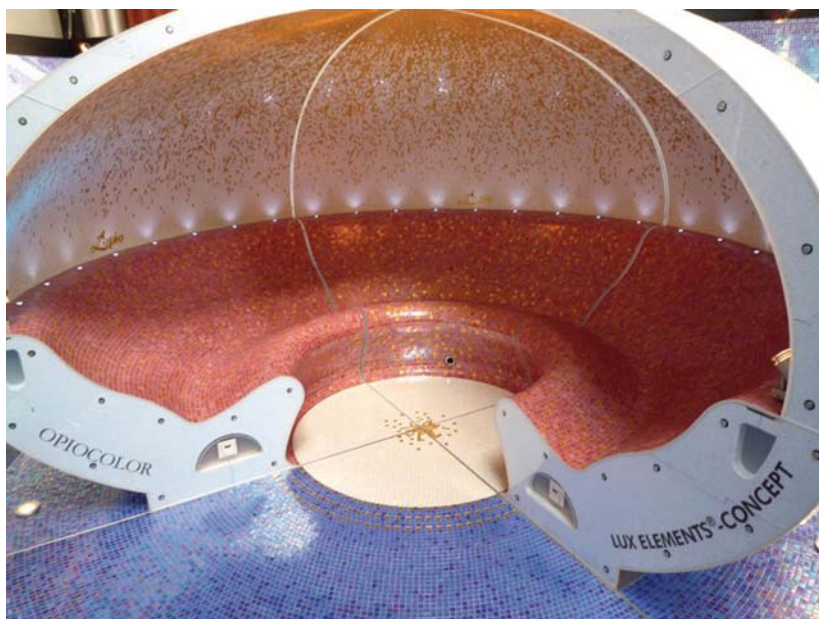
Ellazítja a merev **izmokat**, élénkíti a **vérkeringést**.

A meleg és a nedvesség együttesen kitágítja a pórusokat, tisztítja, puhává és selymessé varázsolja a **bőrt**.

Mielőtt használná a gőzfürdőt tudnia kell, hogy annak ellenére, hogy alacsonyabb a hőmérséklet, mint egy szaunában sokkal jobban **megterheli a vérkeringést**. Emiatt mindenképpen ajánlott egy egészségügyi kivizsgálás mielőtt otthoni gőzfürdőt épített. Az egészségesek is csak 10-20 percig tartózkodjanak bent.

A megnövekedett terhelés oka az, hogy a magas páratartalom miatt testünk nem tudja az izzadság elpárologtatásával lehűteni magát.

Testünk lehűtését fokozatosan végezzük, először langyos, majd hideg vízzel.



A belső íves felületekre mindenképpen **üvegmozaik** burkolat ajánlott, azonban az egyenesebb felületeken valamilyen csempe, vagy kőburkolat használatával **érdekesebbé tehetjük a gőzfürdőt**.

Fontos, hogy a burkolat alatt valamilyen jól **szigetelő**, magas **párazáró** képességű fal legyen. Mi erre a célra minden esetben az általunk forgalmazott **Lux Elements építőelemeket** használjuk.

A folyamatos gőzellátást külön, erre a célra kifejlesztett, vezérléssel ellátott **gőzgenerátor** biztosítja.

[www.farsang-szauna.hu](http://www.farsang-szauna.hu)