

اليك كيف تعتمد منطقة للسونا في المنزل!

هل تؤيد ان تقيم مساحة للسونا في منزلك؟ الجواب الى هذا السؤال هو بالطبع إيجابي، اذ ان السونا، او حمامات البخار تعمل على توفير الدفء وإزالة السموم من الجسم وتخفيف آلام العضلات والأوجاع وتعزيز صحة الجلد. يعتبر من المفيد جداً زيارة المنتجعات الصحية التي تتضمن السونا بين الحين والآخر، لتوفير الراحة للجسم وتنظيف البشرة من السموم اليومية. ولكن ألن يكون من الأفضل ان تتوفر خدمة السونا في منزلنا؟ لذلك، إذا كنت قادراً على تحمل كلفته، فإن السونا سيكون من أفضل العلاجات اليومية التي يمكنك ان تطبقه في المنزل.

اليك بعض النصائح التي عليك ان تأخذها في عين الاعتبار من أجل القيام بهذه الخطوة:

قرر ما إذا كنت سوف تشتري نموذجاً مبتكراً أو بناء حمام البخار.

اختر إن كنت تريد ساونا في الداخل أو في الهواء الطلق.

تعرف على خياراتك للمواد المستخدمة.

اختر مصدر الحرارة.

حدد الحجم الذي تحتاجه.

لا تشتري ساونا بالأشعة تحت الحمراء للاستخدام في الهواء الطلق.

تأكد من ان تشتري المقاعد الخشبية.

الغرفة الساخنة مقاس 6 × 8 أو 7×7 هي الحجم مثالي خاصة اذا كان السقف عالياً .

الألواح الخشبية هو الخيار التقليدي لداخل غرف السونا، لذلك اذا كنت متردد، الجأ اليه.

يجب أن يفتح باب السونا دائماً في الخارج ويغلق بشريط مغناطيسي أو مفصلات ذاتية الإغلاق أو ما شابه ذلك بحيث لا يستحيل فتح الباب مهما كانت الظروف.