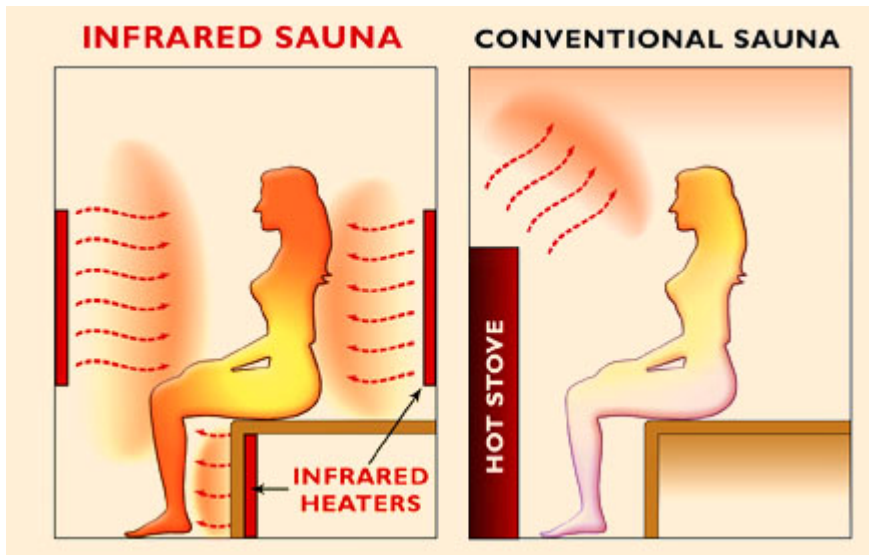


Differenze fra la Sauna Finlandese e la Sauna ad Infrarossi

Differenze nella distribuzione del calore fra una **sauna ad infrarossi** (infrared sauna) ed una **sauna finlandese** (conventional sauna):



La **Sauna Finlandese** e la **Sauna ad Infrarossi**, pur presentandosi come un ambiente chiuso, dove ricevere un bagno di calore secco, si differenziano per alcune peculiarità:

1. La **Sauna Finlandese**, al suo interno, raggiunge una temperatura di **110°C**, non sempre sopportabile da tutti, mentre la **Sauna ad Infrarossi** raggiunge una temperatura compresa fra i **60 ed i 100°C**, temperatura sicuramente molto più tollerabile.
2. Gli effetti benefici della **Sauna Finlandese** si registrano solamente dopo alcuni cicli al suo interno, solitamente 3 da 8 a 15 minuti ciascuno, nella **Sauna ad Infrarossi** invece basta anche **una sola seduta**, generalmente di 15 minuti, per ottenere benefici, ma il bagno di calore può essere prolungato anche per un'ora circa.
3. Nella **Sauna Finlandese** l'aria viene riscaldata completamente dalla **stufa** e la persona, viene a sua volta scaldata dall'aria generata, la condizione è quindi un forte ed intenso vapore, che non tutti riescono a sopportare, al contrario, nella **Sauna ad Infrarossi** i raggi riscaldano per l'**80% l'aria** e per il rimanente **20%** direttamente **il corpo**, riuscendo a penetrare sotto la pelle fino a 4-5cm.
4. La **Sauna Finlandese** si caratterizza per un bagno definito "**Intermittente**", in quanto il corpo subisce costantemente un momento di **riscaldamento** ed uno di **raffreddamento**, questa alternanza di temperature favorisce la **dilatazione dei vasi sanguigni**, anche se non determina una importante **perdita di acidi e tossine**, tracciando una stima infatti, circa il **97% dei liquidi** persi è **acqua**, mentre solo il **3%** è costituito da **tossine** di vario genere. Al contrario, la **Sauna ad Infrarossi**, grazie ai suoi raggi, può essere paragonata ad un **bagno di sole**, naturalmente senza gli effetti negativi dei raggi U.V., gli infrarossi, riuscendo a penetrare per alcuni centimetri nella pelle, favorisce l'**espulsione di tossine** in eccesso, ed aiuta in caso di stiramenti, infiammazioni e tensioni, circa l'**80%** dei liquidi persi con questa sauna è **acqua**, mentre il **20%** sono **tossine, colesterolo e grassi**.
5. La cabina della **Sauna Finlandese**, essendo per un minimo di 2 persone, è piuttosto **ingombrante** ed impegnativa da montare, in quanto richiede la presenza di una **finestra** ed una **presa d'aria**, la **Sauna ad Infrarossi** ha invece **dimensioni ridotte**, partendo da un minimo di 90 cm, non sono ingombranti e possono essere messe in qualsiasi tipo di locale, non richiedendo impianti idraulici, scarichi, muratura e prese d'aria.

6. La **Sauna Finlandese** richiede un **importante consumo elettrico**, più specificatamente, una cabina di dimensioni medie richiede **4,5W**, la **Sauna ad Infrarossi** invece, ha un **consumo energetico basso**, calcolato sotto i **2W**.
7. La **Sauna Finlandese** richiede tempi lunghi per il riscaldamento dell'ambiente, circa un'ora, quindi i costi di gestione sono abbastanza alti, la **Sauna ad Infrarossi**, necessita di un preriscaldamento di soli 15-20 minuti.