



WELLNESS 03. 02. 2016

Tepidárium šetrně prohřeje organismus a posílí imunitu

Pobyt v tepidáriu není omezen a vychutnat si jej může každý. Klasické saunování není vhodné pro všechny, ale do tepidárií mohou i kardiaci a osoby,...

Tepidárium je vyhřívána místnost, která využívá účinků „termoterapie“. Tato metoda je zaměřena na prohřátí těla a relaxaci celého organismu. Někdy se pobytu v tepidáriu říká suchá relaxační sauna. Dochází k příjemnému a mírnému saunování. Tepidárium je vyhříváno sálavým suchým teplem. V místnosti jsou vyhřívány stěny, podlahy a lavice, na kterých se sedí nebo leží. Tepidárium bývá vyhříváno na teplotu cca 36 - 40 °C. Jelikož tato teplota je velmi příjemná, pobyt ve tepidáriu není prakticky nijak časově omezen.

Solné tepidárium využívá rozprašování ionizovaných solných par z Mrtvého moře, nebo jsou v něm instalovány solné sloupy. Tak dochází k tomu, že jsou během **saunování v tepidáriu** vdechovány účinné látky ve formě aerosolu. Často bývá tepidárium doplněno o relaxační hudbu nebo vizuální vjemy (změna barvy osvětlení apod.). Název i procedura jsou odvozeny od nejstarších římských lázní, kde tepidária bývala jejich součástí.

Pro koho je tepidárium určeno?

Pobyt v tepidáriu není omezen a vychutnat si jej může každý. Klasické saunování není vhodné pro všechny, ale do tepidárií mohou i kardiaci a osoby, které nesnáší příliš vysoké teploty. **Saunování v tepidáriu** nezatěžuje organismus.

Jaké má tepidárium účinky na zdraví?

- Pobyť v tepidáriu pomáhá při léčbě **chronických onemocnění dýchacích cest** (opakované bronchitidy, rýmy, astma alergie apod.), pokud tepidárium užívá rozprašování mořských solí.
- Tepidárium má relaxační účinky, dochází k **uvolnění těla a svalového napětí, snížení stresu**.
- Posiluje se činnost **imunitního systému**, protože při prohřátí organismu na teplotu nad 38 °C dochází k ničení virů a bakterií v těle.
- Dochází k **vylučování škodlivých látek z těla**.
- Tepidárium má pozitivní vliv na **stav pokožky** (prokrvení, čištění a revitalizace pleti).

Tepidárium lze využívat jako **preventivní zvyšování obranyschopnosti organismu**, aniž by docházelo k přetěžování krevního oběhu. Tepidárium ale lze využít i k šetrnému prohřátí těla na začátku nebo na konci saunování.

Kde najdeme tepidárium?

Nejčastěji je najdeme jako součást lázeňských procedur v lázeňských komplexech, ve wellness centrech, ale dnes už i v některých hotelech či saunových komplexech.