

## Transpirer en douceur

Pour la plupart des gens, le terme de «sauna» évoque la méthode de sudation finlandaise, impliquant de hautes températures et un faible taux d'humidité. Le sauna sec est en effet considéré comme le type de sauna classique. Il existe pourtant une alternative séduisant un nombre croissant d'adeptes: le sauna bio.

### Moins chaud

Küng Wellness AG développé ce qu'on appelle le sauna doux ou sauna bio (Biosa®), qui se distingue du sauna finlandais essentiellement par une température et une humidité de l'air différentes. Alors que, dans un sauna finlandais, le thermomètre affiche jusqu'à 100°C, le sauna bio se contente de 45 – 60°C, ce qui le rend accessible également aux personnes soucieuses d'éviter une chaleur excessive ou contraintes de s'en préserver en raison d'une fragilité cardiaque ou circulatoire. En outre, l'humidité de l'air d'un sauna bio maintenue à 40 – 60% est agréable, contrairement aux valeurs basses (10 – 20%) du sauna finlandais.

### Plus efficace

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le sauna bio a un meilleur effet relaxant et provoque une sudation plus intense que le sauna finlandais. L'organisme est mieux désintoxiqué, le métabolisme s'accélère, la circulation sanguine est équilibrée avec ménagement et la peau est purifiée et soignée. Comme c'est le cas dans les saunas traditionnels à haute température, les défenses de l'organisme sont renforcées, les vaisseaux sont stimulés, le stress s'atténue et les muscles fatigués sont régénérés. Le climat doux du sauna bio de Küng est en outre bénéfique pour les muqueuses, pour autant que la température n'excède pas les 60°C.

### Se détendre en toute quiétude

De telles températures sont trop basses pour la méthode classique d'arrosage des pierres qui permet d'obtenir une augmentation immédiate de la chaleur. Grâce aux températures peu élevées du sauna bio, les séances de sauna peuvent durer plus longtemps et être associées à diverses thérapies: les huiles essentielles, la lumière et les sons agissent non seulement sur l'organisme mais ont aussi un effet bénéfique sur tous les sens. Les poêles des saunas Küng sont conçus de manière à permettre le recours à l'aromathérapie avec des huiles essentielles et des herbes médicinales. Par ailleurs, l'air à l'intérieur du sauna peut être enrichi d'ions d'oxygène, c'est-à-dire de molécules chargées électriquement, qui se trouvent en forte concentration dans les forêts, au bord de la mer et près des chutes d'eau. Ils réduisent, entre autres, les bactéries et les virus de manière naturelle.



### La force de la lumière

Les variations de lumière colorée provenant de sources de lumière intégrées sont perçues par l'œil, mais également par la peau, car elles génèrent une résonance dans les cellules. Le rouge stimule, le bleu apaise, le jaune éclaircit les idées, pour ne citer que quelques couleurs. Sur demande, Küng installe également des haut-parleurs dans la cabine, qui diffusent des sons doux, propices à la méditation – par exemple en provenance de la nature – et contribuent à la détente. Car, en fin de compte, c'est bien de cela qu'il s'agit: promouvoir le calme, la détente et la régénération du corps et de l'esprit. «Le sauna ressemble à une église», affirment à juste titre les Nordiques, grands amateurs de sauna.

### Deux en un

Si vous voulez pratiquer les deux types de sauna, vous n'avez pas besoin de deux cabines. Küng Sauna + Spa AG propose des poêles et des dispositifs de commande qui permettent d'obtenir pratiquement tous les climats souhaités. Via un écran tactile, on peut ainsi choisir la méthode chaude finlandaise ou la méthode de sudation en douceur.

