

# Придобивки од користењето на СИРИУС СПА услугите

<p><b>Инфрацрвената сауна</b> емитува зраци исти како оние на природната сончева светлина притоа филтрирајќи ја ултравиолетовата радијација. Инфрацрвените зраци без премногу да го загреваат просторот се апсорбираат во кожата и на тој начин го загреваат телото.</p> <p>Идеална температура: 30 – 50°C</p> <p>Времетраење: препорачливо и до 20 мин.</p>	<p>Придобивки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Детоксикација на телото При процесот на потење телото се ослободува од сите отрови и на тој начин се прочистува</li><li>✓ Го нормализира крвниот притисок</li><li>✓ Ја подобрува циркулацијата</li><li>✓ Го забрзува метаболизмот</li><li>✓ Помага при согорувањето на калории</li><li>✓ Релаксира и го намалува стресот</li><li>✓ Ја намалува болката во зглобовите и мускулите</li></ul>
<p><b>Финската сауна</b> го затоплува воздухот преку загревање на камења и при нивно полевање со малку вода се добива пареа која ја одржува влажноста на воздухот. Температурата на топлиот сув воздух достигнува до 90°C со минимална влага од 5-10%.</p> <p>Не се препорачува на луѓе кои имаат срцеви заболувања, дијабетис, проблеми со премногу низок или висок притисок, епилепсија и акутни инфекции.</p> <p>Идеална температура: 80-90°C</p> <p>Времетраење: За почеток, не останувајте повеќе од 5 минути. Можете постепено да го зголемувате времето откако вашето тело ќе се прилагоди на температурата.</p>	<p>Придобивки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Го зајакнува имунолошкиот систем</li><li>✓ Ја чисти кожата и телото преку потење</li><li>✓ Го намалува стресот и тензијата</li><li>✓ Релаксира и спречува несоница</li><li>✓ Помага при ревматски болести, артритис и повредени мускули</li><li>✓ Спречува настинки и грип</li></ul>
<p><b>Турската и парната бања</b> го затоплуваат воздухот преку пареа и внатре влажноста достигнува до 100%. Температурата може да варира од 35 до 50 °C</p> <p>Идеална температура во парната бања: 38 – 43 °C</p> <p>Идеална температура во турската бања: 40 – 45°C</p> <p>Времетраење: препорачливо најмногу од 5 – 10 минути.</p>	<p>Придобивки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Го зајакнува имунитетот</li><li>✓ Ја зголемуваат циркулацијата на крвта преку раширување на крвните садови</li><li>✓ Го прочистуваат телото од токсини</li><li>✓ На природен начин ја чистат и хидрираат кожата</li><li>✓ Ја спречуваат појавата на акни</li><li>✓ Го намалуваат високиот притисок</li><li>✓ Помагаат при воспаленија на дишните патишта</li><li>✓ Ги опуштаат мускулите и го смируваат духот</li></ul>
<p><b>Затворениот базен</b> со идеална температура од 28 - 30 °C ви овозможува да уживате во пливањето и за време на студените денови.</p>	<p>Дополнителната <b>хидро масажа</b> ги нуди следните придобивки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ги опушта згрчените мускули</li><li>✓ Ја зголемува циркулацијата</li><li>✓ Ја намалува хроничната болка</li><li>✓ Го зајакнува имунитетот</li><li>✓ Го подобрува тонусот на кожата</li><li>✓ Ја подобрува функцијата на нервите</li></ul>

## Benefits of using the SIRIUS SPA services

<p><b>The Infrared sauna</b> emits the same rays as the natural sun light while filtrating the ultraviolet radiation. The infrared rays, without heating the external environment too much, get absorbed in the skin in that way heat up the body.</p> <p>Ideal temperature: 30 – 50°C</p> <p>Timing: Recommended up to 20 minutes.</p>	<p>Benefits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detoxification With the process of sweating the body carries toxins out of the body and in that way cleanses itself.</li> <li>✓ Normalizes blood pressure</li> <li>✓ Improves circulation</li> <li>✓ Rises metabolism</li> <li>✓ Burns calories</li> <li>✓ Relaxes and relieves stress</li> <li>✓ Eases joint pain and muscle stiffness</li> </ul>
<p><b>The Finnish sauna</b> warms the air using preheated stones and by throwing water on them we get steam which keeps the humidity in the air. The temperature of the hot dry air reaches up to 90°C with minimal humidity of 5-10%.</p> <p>It is not recommended for people who suffer from heart diseases, diabetes, problems with high or low blood pressure, epilepsy and acute infections.</p> <p>Ideal temperature: 80-90°C</p> <p>Timing: As a start do not stay longer than 5 min. You can gradually increase this timing after your body has adjusted to the temperature.</p>	<p>Benefits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Boosts the immune system</li> <li>✓ Cleanses your skin and body through sweating</li> <li>✓ Relieves stress and tension</li> <li>✓ Relaxes and prevents insomnia</li> <li>✓ Helps with rheumatic diseases, arthritis and injured muscles</li> <li>✓ Prevents cold and flu</li> </ul>
<p><b>The Turkish and steam bath</b> heat the air through steam and the inside humidity reaches 100 %. The temperature can vary from 35 to 50 °C</p> <p>Ideal temperature for the steam bath 38 – 43 °C Ideal temperature for the Turkish bath 40 – 45°C</p> <p>Timing: Recommended 5 to 10 minutes tops.</p>	<p>Benefits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Boost your immune system</li> <li>✓ Improve blood circulation through dilatation of the blood vessels</li> <li>✓ Detoxify your body</li> <li>✓ Cleanse and hydrate your skin naturally</li> <li>✓ Prevent the occurrence of acne</li> <li>✓ Lower high blood pressure</li> <li>✓ Help with respiratory infections</li> <li>✓ Relax muscles and sooth the spirit</li> </ul>
<p><b>The indoor swimming pool</b> with ideal temperature of 28-30 degrees Celsius gives you the opportunity to enjoy swimming during the cold days.</p>	<p>The additional <b>hydro-massage</b> offers the following benefits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaxes tense muscles</li> <li>✓ Increases blood circulation</li> <li>✓ Decreases chronic pain</li> <li>✓ Strengthens the immune system</li> <li>✓ Improves skin tone</li> <li>✓ Improves nerve function</li> </ul>
	

