Полезные свойства банных процедур известны с давних времен. Однако не все знают, что по-настоящему полезное влияние на человека бани и сауны связано с правильным выбором натурального камня. Хорошо подобранный натуральный материал обладает целым рядом благоприятных для организма свойств:

* Температура, которую выделяет природный минерал отлично подходит для вывода токсинов из тела, что в свою очередь благотворно влияет на организм.
* При нагревании из натуральных камней не выделяются вредные и опасные для здоровья человека вещества.
* Некоторые минералы отдают свои целебные свойства через воздух. Например, нефрит при нагревании выделяет целебный пар, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Натуральные камни для бани и сауны

Выбор камней для саун - задание не простое. Каждый из них имеет свои особые качества, но всех объединяет общее свойство – благоприятное воздействие на организм, укрепляющий и тонизирующий эффект на тело человека.

В условиях парилки или сауны, все минералы излучают благотворное тепло. Приятные и целебные выделения камней впитываются кожей человека через дыхание. Вот влияние самых распространенных минералов:

* Талькохлорит - источает тепло схожее с солнечным излучением, что действует расслабляюще и способствует выработке витамина D
* Малиновый кварцит – отлично подойдет для людей с метеозависимостью, так как он снижает дискомфорт от гоемагнитной бури и перепада давления. Кроме того кварцит стабилизирует артериальное давление и помогает избавиться от излишков солей в организме.
* Белый кварц - выделяет пар, способствующий омоложению и укреплению иммунитета, обеззараживает воду и отчищает легкие от углекислого газа
* Жадеит - наполняет воздух кремниевой кислотой, которая оказывает хорошее влияние на состояние кожи, ногтей, волос, сухожилий и связок.

Натуральные камни в каминах и печах
Почему при отделке камина или печи многие предпочитают натуральный камень искусственному? Потому, что природный материал не токсичен и способен сохранить свой внешний вид многие столетия. Он не утратит своих свойств, несмотря на то, что будет подвергаться постоянным температурным перепадам. Так же люди с аллергическими реакциями по достоинству оценят это материал как самый гипоаллергенный. Из чего можно сделать вывод, что натуральные камни не только практичны, но даже незаменимы в случаях создания саун и печей.