BELSOGGIORNO
homemade & tradition

BUONE PRATICHE PER LA SAUNA

COME MASSIMIZZARE GLI EFFETTI DI QUESTO RITUALE?

La sauna, oltre a essere un momento di relax, vanta note virtù terapeutiche: aiuta a espellere le tossine dal corpo, purifica la pelle, migliora la circolazione e velocizza il recupero muscolare. Per godere di tutti i benefici, però, occorre sapere come farla correttamente.

MANGIARE

Mai recarsi in sauna a stomaco vuoto o, al contrario, troppo pieno: prima della seduta, concediti uno spuntino leggero, come dello yogurt o un po' di frutta.

BERE

È altrettanto importante fornire al corpo liquidi a sufficienza: prima di entrare, sorseggia una tisana calda per aumentare la sudorazione; dopo, reintegra con dell'acqua o altre bevande analcoliche.

PREPARAZIONE

Per facilitare il rilassamento dei muscoli, fai una doccia calda prima di entrare e asciugati bene.

ABBIGLIAMENTO

È bene entrare in cabina senza indumenti, specie se in fibre sintetiche. Usa l'apposito telo per coprirti senza limitare la traspirazione del corpo e per evitare il contatto diretto con la panca per questioni di igiene.

IN SAUNA

Comincia sedendoti o sdraiandoti sui gradini più bassi, dove fa meno caldo; rimani per una decina di minuti, massimo quindici. Al momento di alzarsi, fai movimenti lenti per evitare cali di pressione.

DOPO LA SAUNA

È importante creare una reazione fredda per riportare le funzioni organiche in una situazione di equilibrio naturale. Quindi, fai una doccia gelida o tiepida oppure friziona la pelle con del ghiaccio, partendo dal piede destro, la parte più lontana dal cuore e salendo gradualmente.

RIPOSO FINALE

Ripetere il ciclo caldo-freddo per circa tre volte; quindi, è consigliabile sdraiarsi e rilassarsi coprendo bene il corpo.