



**Sudare è un meccanismo naturale che ha la funzione di mantenere la temperatura corporea il più vicino possibile ai 36/37 gradi, il che non solo aiuta ad espellere tossine, ma anche a rilassare i muscoli.**

**Nel corso di una sauna il metabolismo ed i battiti cardiaci aumentano, i vasi sanguigni si dilatano, con beneficio per la circolazione, soprattutto degli arti inferiori.**

**La sauna libera le vie respiratorie ed è decisamente un ottimo aiuto nelle affezioni classiche dell'apparato respiratorio. Un vero toccasana anche per la pelle che, finalmente libera da impurità e cellule morte, risplende ed è più levigata e distesa.**

**Molti praticanti le riconoscono proprietà positive non solo estetiche, ma anche per la mente, con effetti liberatori da ansie e stress.**

### **Vademecum per una sauna sicura ed efficace:**

- consultare il proprio medico;
- bere molta acqua, prima e dopo la seduta, infatti, con la sauna si ha una grandissima perdita di liquidi e non di grassi, in un'ora si può espellere più di un litro di sudore, con forti rischi di disidratazione;
- nelle ore che precedono la sauna, evitare nel modo più assoluto l'assunzione di alcolici e tabacco (fumo);
- non fare la sauna subito dopo mangiato, ma nemmeno a stomaco vuoto, la frutta può essere un alimento pre-sauna ideale;
- è importante spogliarsi completamente e liberarsi di tutto quel materiale che riscaldandosi potrebbe scottare (orologi ; anelli ; lenti a contatto ; ecc.);
- prima di entrare in sauna fare una doccia calda ed asciugarsi bene, utilizzare un asciugamano personale per sedersi sulle panche;
- la permanenza varia da un minimo di 8 minuti ad un max di 15 min.
- per beneficiare del caldo in modo uniforme, si consiglia di sdraiarsi;
- la fase di raffreddamento inizia con il muoversi in uno spazio arieggiato, seguito da una doccia fresca, asciugarsi e distendersi sul lettino o sdraia per un po' di relax;
- Il secondo passaggio deve essere ripetuto allo stesso modo;
- Dopo la sauna bere molta acqua e/o frutta, evitando caffè ed alcolici.

**Per maggiori dettagli rivolgersi in segreteria**