

Guida alle saune Boutique Hotel Planlim

Fin dall'età della pietra, la sauna come rituale di purificazione con una connotazione fortemente spirituale ha giocato un ruolo importante nella vita quotidiana ed era conosciuta in tutto il mondo. Se gli amanti della sauna abbiano avuto la stessa buona idea indipendentemente gli uni dagli altri in diverse parti del mondo oppure, se l'usanza si è diffusa in tutto il mondo partendo dall'Asia, difficilmente può essere determinato così precisamente in retrospettiva. Tuttavia, ogni cultura ha sviluppato il rituale della sauna a modo suo. Ciò vale in particolar modo per i finlandesi entusiasti della sauna, anche se probabilmente, essi non possono vantarsi di essere gli inventori della sauna.

Vogliamo offrirvi questa piccola guida con informazioni utili in modo che possiate trarre il massimo beneficio dalla vostra seduta di sauna.
In questo spirito, vi auguriamo una buona sudata!

Sky Spa

- Sauna finlandese panoramica
- Bagno turco
- Lettini a infrarossi

L'accesso alla Sky Spa è consentito ai bambini sotto i 14 anni solo se accompagnati da un adulto. Mentre l'area senza costume è accessibile esclusivamente agli adulti. Chiediamo gentilmente di rispettare tale regola e di non portare il costume da bagno in questa zona.

I benefici della sauna

Stimolare il sistema immunitario

Andare regolarmente in sauna fa bene alla salute. A causa delle alte temperature, i muscoli del corpo si rilassano, l'aria calda migliora la circolazione sanguigna delle mucose nel naso, nella bocca e nella gola e il metabolismo viene stimolato. Inoltre, viene rafforzato il sistema immunitario: la temperatura della pelle aumenta di circa 10 °C, il flusso sanguigno nella pelle raddoppia. La temperatura del corpo aumenta di 1 -2 °C. Ciò corrisponde ad un aumento di temperatura simile a quello della febbre. Il corpo reagisce a questo aumento della temperatura attivando le cellule immunitarie. I vasi sanguigni si dilatano, la frequenza cardiaca aumenta circa del 50% e anche la frequenza respiratoria aumenta. Le persone che vanno regolarmente in sauna sono meglio protette dai raffreddori e gli stati influenzali. Soprattutto le persone con problemi con i bronchi beneficiano di visite regolari in sauna. La respirazione è facilitata dalla aumentata capacità dei polmoni a causa dell'effetto rilassante muscolare della sauna.



Detox

La sauna ha un effetto disintossicante. Il fluido eliminato durante la sudorazione viene in una prima fase estratto dal sangue del corpo. Se si prosegue con la sudorazione, l'organismo compensa la perdita di liquido nel sangue, che diventa così minimamente più denso, privando i muscoli e il tessuto adiposo e connettivo dell'acqua. Scorie metaboliche accumulate nel tessuto vengono eliminate. Per non interrompere questo processo di disintossicazione, è consigliabile bere molta acqua minerale e succhi di frutta dopo ma non durante la seduta di sauna.

Il bagno a vapore

Temperatura dell'aria ca. 40-50°C

La sauna a vapore con l'aria interna ad un alto grado di umidità ha un effetto particolarmente benefico sulle vie respiratorie e sulle membrane mucose. In combinazione con i sapori e gli oli essenziali utilizzati, si ottiene un effetto antibatterico e si stimola il metabolismo. Inoltre, la sudata nella cabina umida fa bene alla pelle. Nel calore umido, i pori si aprono completamente e la pelle diventa particolarmente ricettiva per gli scrub. Gli strati superiori vengono liberati dalle cellule morte e il risultato è una pelle più giovane e setosa. Dopo il bagno di vapore, si consigliano una doccia tiepida o fresca e una fase di riposo abbondante.

La sauna finlandese

Temperatura dell'aria ca. 80-90°C | Umidità ca. 10-30%.

Le saune finlandesi sono bagni di aria calda e secca intervallati con fasi di raffreddamento. L'interazione tra gli stimoli di calore e le fasi di raffreddamento favorisce la circolazione sanguigna della pelle e delle membrane mucose, allena delicatamente il sistema cardiovascolare e favorisce la capacità di adattamento della pressione sanguigna e della distribuzione del sangue. Inoltre, aumenta le difese immunitarie contro le infezioni, purifica la pelle e favorisce la rigenerazione cellulare. Ha un effetto rilassante sulla psiche e i muscoli.

Ognuna delle panchine ascendenti rappresenta una zona di temperatura:

Non c'è nessuna regola fissa su quale panchina iniziare la propria sessione di sauna, tranne quella di ascoltare sempre attentamente il vostro corpo. Non appena sentite il bisogno di rinfrescarvi, è il momento di lasciare la sauna e, naturalmente, questo vale a maggior ragione per i primissimi segni di malessere per quanto lievi siano. Una sessione di sauna dura di solito da 8 a 12 minuti. I principianti non dovrebbero superare i 15 minuti di permanenza in sauna. Se vi eravate sdraiati nella sauna, è consigliabile rimettersi seduti per gli ultimi 1-2 minuti in modo da riabituare la vostra circolazione alla postura eretta. Dopo una fase di riposo di almeno 20 minuti, la 2° sessione di sauna può durare da 10 a 12 minuti.

Letti ad infrarossi

La temperatura dell'aria nella sauna ad infrarossi è di ca. 30°C. La schiena è riscaldata uniformemente e senza contatto con la radiazione infrarossa grazie a dei faretti appositamente progettati. Oltre all'effetto positivo sul benessere generale, la disintossicazione e il rafforzamento del sistema immunitario come gli altri tipi di sauna, la terapia infrarossa è particolarmente indicata per coloro che non desiderano appesantire eccessivamente il cuore e il sistema circolatorio e offre alcuni benefici in più: favorisce il sonno e la guarigione di processi infiammatori nei reumatismi e dei dolori muscolari ed è coadiuvante nei problemi a livello del tessuto connettivo, ovvero, ha un effetto anti-cellulite.

CONSIGLI PER APPROFITTARE AL MASSIMO DELLA VOSTRA SEDUTA IN SAUNA

- ✓ Prendetevi il vostro tempo per il rituale della sauna. Calcolate almeno due ore se volete godervi appieno la sauna.
- ✓ Gli sforzi, la fretta e lo stress sono nemici di una buona seduta di sauna all'insegna del relax e della pace.
- ✓ Non entrate in sauna né a stomaco pieno né a stomaco completamente vuoto. Dopo l'ultimo pasto principale, fate passare almeno due ore prima di recarvi in sauna.
- ✓ Fate sempre la doccia e asciugatevi accuratamente prima di entrare in sauna. La pelle asciutta suda più velocemente di quella umida.
- ✓ Non entrate in sauna se sentite freddo o se siete già surriscaldati.
- ✓ Il contatto diretto della pelle nuda con il rivestimento in legno della sauna non è ammesso in nessun caso. Mettete sempre un asciugamano tra voi e il legno. Ciò vale ugualmente per la vostra schiena e i piedi.
- ✓ Evitare ogni sforzo fisico in sauna. Qualunque attività, come la ginnastica nella sauna, può appesantire inutilmente la circolazione e la respirazione.
- ✓ Consigliamo di rimanere in sauna per un 10 a 15 minuti, a seconda di come vi sentite. Lasciate immediatamente la sauna se non vi sentite più a vostro agio.
- ✓ Dopo ogni sessione di sauna segue una fase di raffreddamento e di riposo. Dopo la sauna, uscite all'aria aperta perché i vostri polmoni possano riempirsi di ossigeno fresco. Dopo il bagno di vapore, si consiglia una doccia tiepida o fresca. Dopo la sauna finlandese invece, è preferibile un getto d'acqua fredda per godervi appieno la sensazione di relax.
- ✓ Per proteggere la circolazione e preparare il cuore gradualmente al freddo, il getto freddo deve partire dalla caviglia destra, passando per le gambe e le braccia verso il cuore. le braccia verso il cuore. Durante la fase di raffreddamento la testa deve essere sempre l'ultima parte del vostro corpo ad essere rinfrescata.

- ✓ Dopo la fase di raffreddamento, prendetevi una pausa e rilassatevi. Il tempo di riposo tra una sessione di sauna e la seguente dovrebbe durare almeno quanto la seduta di sauna precedente, preferibilmente non meno di 20 minuti. Assicuratevi di non prendere freddo, copritevi con un accappatoio o una coperta e mettevvi all'occorrenza dei calzini di lana.
- ✓ Dopo la sessione di sauna, bevete in abbondanza, preferibilmente dell'acqua minerale o dei succhi di frutta diluiti.
- ✓ Dopo esservi rinfrescati e riposati, potete ritornare nella sauna per una nuova sessione, sedute, a vostro piacere e in base al tempo che avete disposizione. Tuttavia, considerate che dopo 3 sessioni di sauna, l'obiettivo salute è raggiunto e non conviene mai esagerare. La sauna è ugualmente indicata d'estate come d'inverno.

Cosa è meglio **non fare** in sauna:

- ✗ Non andate in sauna se soffrite di infezioni acute (febbre o raffreddore) o condizioni infiammatorie acute, asma acuto, epilessia, gravi malattie cardiache e circolatorie e ipertensione arteriosa, emicrania acuta, tumori, tubercolosi, iperfunzione tiroidea e vene varicose.
- ✗ Nessun contatto diretto della pelle nuda con il legno nella sauna è permesso. Mettete sempre uno o più asciugamani tra tutto il vostro corpo e il rivestimento in legno della sauna.
- ✗ I bambini possono accedere alla sauna solo se accompagnati dai genitori.
- ✗ Per favore, entrate solo nudi nella zona nuda della Sky Spa. Potete coprirvi a piacere con il telo da sauna.
- ✗ Siete innamorati? Ne siamo molto felici! Tuttavia, per evitare fraintendimenti da parte degli altri ospiti e che possono risultare imbarazzanti per tutti, vi chiediamo gentilmente di non scambiare tenerezze in tutta l'area della Spa e delle piscine.

Grazie per la vostra gentile comprensione.

