

REGOLE DELLA SAUNA

La sauna è un prodigioso toccasana tanto per il corpo come per lo spirito. Sudare fa bene anche al nostro umore, oltre che essere una cura miracolosa per pelle, capelli e sistema immunitario. Eseguire regolarmente sessioni di sauna rafforza il sistema immunitario, il sistema cardiovascolare, il metabolismo, stimola la rigenerazione muscolare, rinvigorisce la pelle e favorisce il rilassamento.

Se volete provare la sauna, fatelo nel modo giusto:

Prima della sauna

- **Preparazione:** Mangiare leggero; non essere né troppo sazi né affamati. Bere a sufficienza prima (acqua).
- **Doccia:** Fare una doccia accurata con sapone e asciugarsi bene; la pelle bagnata suda meno.

Durante la sauna

- **La sauna è una zona senza indumenti.**
Sudare senza vestiti ha motivi pratici: i tessuti, soprattutto quelli sintetici, ostacolano la sudorazione e, alle alte temperature, possono emanare odori sgradevoli o persino sostanze nocive. Questo vale anche per costume da bagno.
Si prega inoltre di togliere i gioielli prima di entrare in sauna, poiché possono diventare molto caldi, e di lasciare le ciabatte all'esterno della cabina.
- **Mai senza asciugamano.** Chi non desidera stare completamente scoperto può coprirsi con un asciugamano. Per motivi igienici è obbligatorio utilizzare un asciugamano come base su cui sedersi o sdraiarsi, affinché il sudore non goccioli sulle superfici - anche i piedi e la schiena devono essere completamente coperti dall'asciugamano quando entrano in contatto con il legno.
- **Posizione:** Più elevato il posto, più alta è la temperatura. I principianti dovrebbero sedersi in basso, gli esperti più in alto.
- **Durata:** 8-15 minuti per ciclo, a seconda della propria sensazione corporea. Uscire se diventa sgradevole.
- **Gettata di vapore (Aufguss):** Solo alla fine di un ciclo; evitare di entrare o uscire durante la gettata.
- **Atmosfera:** La sauna è un luogo di relax. Se utilizzata da più ospiti, si prega di evitare conversazioni per rispetto degli altri.

Dopo la sauna

- **Raffreddamento:** Raffreddarsi prima all'aria aperta, poi fare una doccia fredda partendo dai piedi verso l'alto (la testa per ultima).
- **Riposo:** Rilassarsi per 20-25 minuti su uno sdraio, indossando l'accappatoio.
- **Bere:** Bere abbondantemente per compensare la perdita di liquidi.

Indicazioni importanti

- **Niente intimità:** In sauna regnano calma e relax; i gesti di intimità dovrebbero essere evitati.
- **Iniziare lentamente:** Sono ideali più cicli di sauna con pause adeguate tra uno e l'altro.

