

Sauna finlandese (90°-100°C)

Benefici: ottimo metodo di rilassamento, di trattamento depurazione cutanea, migliora il ricambio cellulare e il metabolismo, stimola la circolazione sanguinea, aumenta le difese immunitarie delle vie respiratorie e dopo un'attività fisica facilita l'espulsione di tossine.

Chi non può fare la sauna: le persone che accusano cardiopatia, le persone che hanno infiammazioni interne; le persone che soffrono di epilessia; le persone portatrici di pace-maker; le persone che soffrono di ipertensione.

Indicazioni per una corretta sauna :

- * togliersi qualsiasi oggetto metallico dal corpo
- * fare una doccia preliminare ed asciugarsi
- * Rimanere in sauna rilassati per 8-12 minuti di cui gli ultimi 2-3 seduti; alzarsi lentamente per evitare giramenti di testa
- * Non parlare per non affaticare la circolazione
- * Uscire e fare un po' di movimento
- * Sottoporsi ad un getto di acqua fredda
- * Bere
- * Riposare per almeno 10 minuti
- * Rientrare in sauna per 8-12 minuti di cui gli ultimi 2-3 seduti

Concedetevi un rilassante riposo