

"Il rito della sauna"

E' importante sottoporsi alla sauna in perfette condizioni psico-fisiche. **La pratica della sauna è infatti in alcuni casi sconsigliata.** A causa della temperatura elevata può essere dannosa in presenza di disturbi di tipo infiammatorio sia acuto che cronico. E' bene quindi non sottoporsi al trattamento termico se si è affetti per esempio da flebite, gastrite, ulcera, esofagite, otite, ecc.. Controindicata anche in presenza di serie malattie del cuore e dei reni. Questi ultimi – infatti - possono subire ulteriori danni a causa della disidratazione. Altrettanto sconsigliata è poi nelle emicranie vasomotorie poiché il calore tende a dilatare i vasi sanguigni. La sauna è quindi severamente sconsigliata per: **donne in gravidanza, neonati ed infanti, portatori di pace-maker, portatori di gravi patologie venose o renali, portatori di gravi disturbi neurologici e psichici, ferite o infiammazioni dell'epidermide.** In presenza di patologie diverse o in qualsiasi caso di dubbio, si raccomanda d'interpellare il medico curante. I bambini al di sopra dei 6 anni devono accedere alla sauna solo se accompagnati da un genitore. La sauna è di fatto una **GINNASTICA VASCOLARE** e come tale è indispensabile allenare l'organismo a temperature crescenti e tempistiche crescenti. Ecco i **"COMANDAMENTI"** per il corretto approccio alla sauna:

✓ **PRIMA DELLA SAUNA**

Spogliarsi completamente di tutto quel materiale che riscaldandosi potrebbe generare scottature (orologi, orecchini, anelli, collane e lenti a contatto). Lavarsi con doccia calda (rimuovere prodotti corpo, trucco o make-up) ed asciugarsi accuratamente. Se lo si desidera - come abituale pratica dei Finlandesi - si può preparare l'epidermide ed aprire le porosità della pelle utilizzando una frusta - agitata sul corpo - realizzata con ramoscelli di betulla essicata. Gli indumenti intimi non sono particolarmente indicati in sauna, poiché la loro composizione (fibre sintetiche) - causa le elevate temperature - può determinare fenomeni d'irritazione e sensibilizzazione cutanea. Per questioni igieniche e di pudore è buona norma entrare in sauna con uno o più asciugamani o teli in cotone che all'occorrenza si possono posizionare sulle panche a protezione della seduta. Nella sauna vige la regola del **RELIGIOSO SILENZIO!**

✓ **PRIMO PASSAGGIO IN SAUNA**

La necessità di allenare l'organismo a temperature crescenti e tempistiche crescenti impone un approccio graduale alla sauna. **Il primo passaggio avrà una durata non superiore a 5 minuti** (utilizzare la clessidra), **adagiandosi nelle panche più basse** dove la temperatura è più moderata (anche 10°C di escursione termica con le panche del livello superiore). E' possibile aumentare la percentuale d'umidità interna alla sauna e la sudorazione versando molto lentamente sulle pietre calde un mestolo d'acqua con l'eventuale essenza da voi prescelta. **IMPORTANTE:** versare troppa acqua sulle pietre è estremamente dannoso per l'impianto!

✓ **IL RAFFREDDAMENTO**

Dopo il primo passaggio in sauna procedete con la fase di raffreddamento muovendovi per qualche istante nella sala relax. Fate una doccia tiepida, rinfrescandovi partendo dai piedi; asciugatevi e concedetevi alcuni minuti di relax.

✓ **SECONDO PASSAGGIO IN SAUNA**

Utilizzando la fidata clessidra effettuate un secondo passaggio in sauna **umentando la permanenza a 10 minuti e passando sulle panche di livello superiore** (tempistiche crescenti e temperature crescenti).

✓ **IL RAFFREDDAMENTO**

Ripetere l'operazione di raffreddamento aumentando la permanenza in area relax.

✓ **TERZO ED ULTIMO PASSAGGIO IN SAUNA**

Sempre a mezzo della clessidra effettuate il terzo ed ultimo passaggio.
Durata di 15 minuti - panche livello superiore.

✓ **DOPO LA SAUNA**

Una volta espletata l'operazione di raffreddamento e riportato l'organismo ai valori abituali, bere a volontà acqua, integratori salini o succhi di frutta. Evitare sempre di bere caffè ed alcolici. Sugeriamo la pratica della sauna poco prima di coricarsi al fine di favorire il rilassamento ed il sonno. La sauna è un ottimo strumento defaticante per gli sportivi; l'abbondante sudorazione consente la dispersione di acidi lattici e tossine accumulati durante l'attività fisica.

The Finns do it better . . .