

Sauna: informació addicional

CLIMA ESPECÍFIC: Temperatura: 80-110° C Humitat: 5-25% HR (Humitat Relativa).

Beneficis



- Distensió Nerviosa. Relaxació.
- Dilatació ramificacions respiratòries. Oxigenació.
- Vas dilatació perifèrica. Estimulació de la circulació sanguínia en extremitats.
- Elevació de la freqüència cardíaca. Estimula el sistema circulatori.
- Neteja de toxines els porus de la pell. Sudoració.
- Millora de l'elasticitat del teixit muscular i articulacions òssies.

El seu efecte terapèutic no és immediat, les sessions s'han de fer de forma regular

Contraindicacions



- En cas de trastorns cardíacs, circulatoris o de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) i varius.
- Després d'haver menjat, consumit begudes alcohòliques o altres substàncies tòxiques.
- Si estàs o creus estar embarassada cal que consultis un metge.

Com prendre la sauna



1. Dutjar-se amb aigua calenta. Inici del procés d'obertura porus.
2. Assecar-se correctament tot el cos.
3. Entrar a la sauna. No cal sortir-ne abans de sentir la necessitat de fer-ho ni restar-hi si se sent aquesta necessitat de sortir-ne.
4. Sortir de la sauna. Dutjar-se amb aigua freda, començant a mullar-se pels peus i anar pujant per la resta del cos.
5. Iniciar la fase 3: repetir el procés.
6. Fase de repòs: fer-la és important perquè completa el procés de relaxació.
7. Dutjar-se altra vegada amb aigua tèbia, per a eliminar tota la suor.
8. Beure aigua si es té set.