

# La sauna, una terapia naturale per la salute

.(Sauna finlandese (sauna secca

Da tempo ho inserito una rubrica in cui scrivo ciò che 'naturalmente' può aiutarci a vivere meglio. Il motivo è molto semplice, amo la natura e i suoi rimedi naturali. Sono ben conscia di non scoprire nulla di nuovo, diciamo solo che lo .ricordo, in primis a me, e poi a chi casualmente passa di qui

Oggi vi farò sudare, o meglio, vi inviterò a fare la sauna. Personalmente amo molto praticarla perché mi fa star bene e mi rilassa. Purtroppo in Italia non c'è quella giusta cultura e tradizione che si riscontra viaggiando all'estero, dove è praticata con più regolarità per gli effetti benefici sulla .salute

*...Vediamo perché*

La sauna aiuta ad eliminare le tossine semplicemente ▪  
sudando. Sudare infatti è una forma di difesa del nostro  
.corpo per combattere le infezioni

.Ha effetti benefici sulle vie respiratorie ▪

Aiuta a rilassare i muscoli, tranquillizza, e favorisce il ▪  
.sonno

Grazie alle sue proprietà disintossicanti rende la pelle ▪  
.più elastica e luminosa

La sauna fa dimagrire: il suo calore infatti favorisce ▪  
l'aumento del battito cardiaco, e conseguentemente il  
.consumo di circa 300 calorie per seduta

*...Alcuni consigli*

Andrebbe praticata in totale nudità, o per lo meno ▪  
indossando indumenti di cotone. Questo perché le fibre ▪  
sintetiche, con le alte temperature, emettono vapori ▪  
.nocivi alla salute

L'ideale è farne due cicli da 10/15 minuti, ciascuno dei ▪  
quali seguito da una doccia con acqua fredda per ▪  
.ristabilire la giusta temperatura corporea

Mentre ci si rilassa, dopo ogni seduta, è importante ▪  
.reintegrare con una tisana i liquidi persi

E' sconsigliata a chi soffre di malattie cardiache, ▪  
.problemi circolatori, e a chi è soggetto a pressione alta

□ *!Detto questo, non so voi, ma io vado a farla*