

# 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! ☐*