Suda che ti passa

I benefici della sauna e come praticare al meglio questo rito di benessere e salute

La Redazione

Appena apri la porta ed entri nell'alcova di legno pensi che non ce la farai. Poi ti siedi, magari su uno dei gradini in basso, se è la prima o la seconda volta che la fai, chiudi gli occhi, ti concentri e inizi a sudare.
E lo fai per i dieci minuti successivi, fino a che hai espulso tutto quello che dovevi espellere ed esci, pronto per una doccia rigenerante e un po' di relax in accappatoio. Eccolo qua il rito della sauna.
Conosciuta da oltre mille anni e nata in Finlandia, la sauna è un ambiente completamente in legno di abete rosso o di pioppo – il profumo di legno ti invade appena entri ed è davvero piacevole – in cui alcuni bruciatori portano la **temperatura tra i 60 e i 100 °C**, con un **tasso di umidità molto basso**, attorno al 10-20%.
L'ambiente secco e la temperatura elevata ci portano a sudare e quindi a espellere tossine.

Fa bene al cuore e al cervello

La permanenza in un ambiente con queste caratteristiche estreme di temperatura e umidità rappresenta una vera e propria ginnastica circolatoria, la vasodilatazione periferica infatti migliora la circolazione e riduce la pressione del sangue: entrambi questi fattori sono importanti per far diminuire il rischio cardio-vascolare ma si è visto che incidono anche sul rischio di demenza. Fare la sauna con una certa regolarità – dalle 4 alle 7 volte a settimana – abbassa il rischio di attacchi cardiaci, ma anche quello di **ammalarsi di Alzheimer**: sono i dati emersi da alcuni studi condotti in Finlandia volti a indagare tutti i benefici di questo antico rito di benessere nazionale. La conclusione è che varrebbe davvero la pena concedersi una sauna anche un giorno sì e uno no e se il beneficio per cuore e cervello non vi basta, di vantaggi ce ne sono altri.

Vademecum della sauna

- La sauna va fatta né a stomaco pieno né a stomaco vuoto: ottimo uno **spuntino leggero** con frutta e yogurt.
- Consumare una **tisana calda** prima di entrare in sauna stimolerà la sudorazione.
- La sauna si fa **nudi**: servono solo un paio di teli in cotone, uno per la panca e uno da utilizzare dopo, per la doccia.
- Prima di entrare in sauna occorre togliersi tutti gli **oggetti metallici** (orecchini, catene, bracciali, anelli, orologi ecc.).
- In sauna si entra dopo aver fatto una **doccia** tiepida.
- Entrati in sauna ci si posiziona sui gradini, in basso o più in alto a seconda dalla resistenza individuale al calore, in posizione seduta o stesa.
- Il tempo di permanenza in sauna varia **da un minimo di 8 a un massimo di 15 minuti**.
- Una volta usciti si fa una **doccia fresca o fredda**: non si entra in fretta sotto la doccia ma si parte bagnando le parti più lontane dal cuore per cui braccia e gambe, poi torace, viso e schiena.
- **Relax**: ben avvolti in un accappatoio asciutto ci si stende su un lettino a riposare, eventualmente con un'ulteriore coperta.

I benefici della sauna

- Eliminazione delle tossine tramite la sudorazione
- Profonda pulizia e purificazione della pelle.
- Ci aiuta a eliminare l'acido lattico e a rilassare la muscolatura.
- Accelera il metabolismo e fa perdere i liquidi in eccesso.
- È utile in caso di ritenzione idrica e cellulite.
- Scarica la tensione nervosa e lo stress e ci aiuta a ritrovare un generale senso di benessere.

Gettate di vapore

Se volete provare un'esperienza in sauna davvero intensa e totale, concedetevi una vacanza in Alto Adige e regalatevi una sauna con l'**Aufguss**, ovvero le **gettate di vapore**. Di cosa si tratta? Quello della gettata di vapore è un vero e proprio rituale con tanto di maestro di gettata – l'aufgussmeister – movimenti codificati e saune panoramiche che ospitano veri e propri eventi con effetti speciali. La parola Aufguss significa letteralmente "versare sopra" e si riferisce al gesto di versare l'acqua fredda, la neve o del ghiaccio sopra le pietre incandescenti del braciere. Prima del rituale la stanza viene arieggiata per qualche minuto, poi il maestro di gettata chiude la porta e sancisce l'inizio del rituale suonando una campanella. Si aspetta che la temperatura in sauna torni alta poi il maestro inizia a versare l'acqua sul braciere con un mestolo, aggiungendo anche specifici **oli essenziali** (tra i più utilizzati: limone, arancia, pino mugo, eucalipto e lavanda). Il **vapore** che si innalza dal braciere viene diretto dall'aufgussmeister verso gli ospiti tramite un asciugamano brandito in maniera energica e molto coreografica, con gesti che ricordano quelli di una danza o di un'arte marziale. L'Aufguss è un'**esperienza totale** della sauna: da provare assolutamente se siete amanti del benessere termale.

Leggi di più
Scrub per il corpo con oli essenziali fai da te

▶ LIBRO CONSIGLIATO

L'Italia delle Terme

490 centri termali in 131 località tutte le cure e le terapie più innovative per ritrovare la salute e il benessere

Touring Club Italiano, 2011

Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

"Ogni cosa che puoi immaginare la natura l'ha già creata"
(Albert Einstein)

E.T. estratti totali senz'alcol di pianta singola, adatti a tutti, adulti e bambini.

Lemuria®

Per un benessere totale

www.lemuria.it