

# Beneficiile saunei uscate: Cand si cui este recomandata

Înca din timpuri stravechi sauna a fost folosita pentru efectele sale asupra pielii si a sanatatii in general. Femeile din antichitate foloseau sauna in ritualurile de ingrijire obisnuite, observand efectele de intinerire si relaxare pe care sauna le prezinta.

## **Informatii practice despre sauna uscata**

Sauna uscata se realizeaza in camere cu suport de lemn, mentinerea temperaturii ridicate realizandu-se cu ajutorul unei instalatii electrice care incalzeste pietrele vulcanice. Temperatura saunei este controlata si poate fi setata in functie de scopul acesteia, temperaturile variind intre 70 si 100 grade Celsius. Umiditatea ideala in sauna uscata este de 10%, insa practicantii isi pot alege umiditatea aerului in sauna sau o pot spori turnand mai des apa peste rocile vulcanice.

## **Beneficiile saunei uscate**

### **Sauna uscata activeaza circulatia sangelui**

Mecanismele de termoreglare ale organismului nostru sunt activate in sauna, unde temperaturile ridicate induc aceasta reactie a corpului nostru. Sangele este directionat astfel catre periferie, catre piele si catre zonele unde, in general, avem probleme circulatorii.

Stiati ca pielea este ultimul organ unde sunt cedati nutrientii din sange? De aceea unele carente in organism sunt observate de catre medici prin modificarile la nivelul pielii. Sauna insa activeaza circulatia periferica, motiv pentru care pielea noastra primeste mai multi nutrienti, este hranita si capata astfel un aspect mai tanar si mai catifelat.

### **Sauna stimuleaza imunitatea cailor respiratorii si a plamanilor**

In timpul saunei mucoasele respiratorii si plamanii sunt intens vizate. Cei care sufera de rinite cronice, sinuzite, astm bronsic, racesc des sau sunt fumatori ar trebui sa faca din sauna o obisnuinta.

### **Sauna amelioreaza durerile osoase si articulare**

Multe persoane acuza astfel de dureri, atat in timpul zilei, cat si al noptii. Durerile de spate si cele musculare sunt de asemenea ameliorate de sauna. Acest efect de diminuare a durerilor apare de fapt prin reducerea inflamatiei in organism, un beneficiu pentru care sauna este adesea indicata de catre medici si terapeuti.

### **Sauna mentine sanatatea inimii si imbunatateste calitatea somnului**

Sauna este un bun stimulent pentru sistemul cardiovascular, sustinand functiile inimii, circulatia sangelui, dar si mecanismele antistres. In timpul saunei, prin transpiratie sunt eliminate o buna parte din toxinele aflate in organism, astfel ca efectul detoxifiant al saunei nu este deloc de neglijat.

Persoanele care sufera de tulburari ale somnului, adorm tarziu in noapte sau se trezesc obositi, ar putea incerca sa frecventeze sauna, specialistii sustinand ca un astfel de obicei imbunatateste considerabil calitatea somnului.

### **Sauna alunga stresul, binedispune si relaxeaza**

Imediat dupa sala este indicat sa mergi la sauna. Centrele spa recomanda de asemenea sauna. De ce oare? Pentru ca sauna ne ajuta sa ne relaxam, ne confera o stare generala de bine si reprezinta o metoda antistres excelenta.