

Sauna - lasa-te aburita in stil finlandez

Articol de: anca axenia

Sauna uscata sau finlandeza are cel putin 1000 de ani de istorie in spate. Astazi, sauna a devenit un ritual de frumusetate absolut obligatoriu pentru femeile din Romania. Exista un numar mare de saloane de frumusetate care ofera sauna gratuit o data cu abonamentul de fitness sau aerobic si aproape nici o femeie nu mai poate concepe un weekend dedicat mentinerii siluetei fara o sedinta de cel putin o jumatate de ora de sauna.

Din pacate, exista numeroase cazuri de femei care nu stiu exact cand este bine sa faci sauna, de cate ori pe saptamana si, mai ales, cat timp este ideal sa petreci in aburi.

Prietenii mei, aburii

Sauna uscata este o incapere mica incalzita la aproximativ 80 de grade Celsius. Stiu ca atunci cand intri in ea, pare ca in realitate este mult mai cald, dar rareori va fi o sauna incalzita peste aceasta temperatura.

Prima oara, sauna ii va parea unui neinitiat o adevarata pedeapsa, un fel de calvar caruia este supus. In realitate, efectuata corect si, mai ales, in sedinte de o durata corespunzatoare, sauna poate deveni o adevarata placere atat pentru trup, cat si pentru suflet.

Beneficiile saunei

Beneficiile saunei uscate sunt numeroase si vizeaza mai multe domenii.

Sauna dilateaza porii, curatandu-i in profunzime. Un peeling facial efectuat cam la 5-10 minute dupa sauna este ideal pentru a scapa de punctele negre si pentru a mentine tenul curat si proaspat.

Relaxarea fizica si mentala este un beneficiu adiacent al saunei.

Caldura are rolul de a relaxa muschii si, prin urmare, sauna este deosebit de recomandata dupa un antrenament fitness intensiv. Urmata apoi de un masaj, poate face minuni asupra intregului corp.

Transpiratia indusa de o sedinta de aburi va elimina toxinele din organism. Cu cat vei bea mai multa apa in timpul sedintei de sauna, cu atat vei transpira mai mult si vei elimina mai multe toxine.

Contraindicatiile saunei

Sauna poate duce la cresterea tensiunii, daca nu esti atenta si ramai mai multe decat crede corpul tau ca este necesar. Prin urmare, fii atenta si mergi pe principiul ca este de preferat sa stai mai putin, decat sa stai mai mult. Cel putin in primele 10 sedinte?

Sauna practicata in exces poate usca atat pielea, cat si parul. Pentru a preveni uscarea parului, acesta poate fi acoperit cu un prosop. In ceea ce priveste pielea, este bine sa utilizezi o crema hidratanta imediat dupa sauna si sa nu faci mai mult de 2 sedinte pe saptamana.

Strictul necesar pentru o sedinta de sauna

Cam de ce ai avea nevoie pentru o sedinta obisnuita de sauna? Ei bine, sa nu iti imaginezi ca trebuie sa iti cumperi un costum special sau sa mergi fuga la cumparaturi. Trebuie doar sa te inarmezi cu costumul Evei sau, daca esti pudica de felul tau, iti poti pastra pe tine un costum de baie. Ai insa grija, cu cat este mai sintetic costumul de baie, cu atat te va incinge mai tare. Ei bine, ai mai avea nevoie sa te inarmezi si cu:

un prosop cat mai pufos si preferabil de dimensiune cel putin medie astfel incat sa te poti acoperi cu el sau, cel putin, sa poti sta asezata pe el;

un prosop micut pe care sa ti-l infasori in jurul capului, pentru a proteja parul (daca nu stiai, sauna poate usca foarte tare parul si acest lucru se va observa mai ales in cazul parului vopsit sau degradat);

o sticla de apa de minim un litru (este ideal sa nu fie sticla de plastic, ci din sticla, pentru a pastra temperatura cat mai scazuta a apei; in plus, plasticul se incinge foarte repede);

o pereche de papuci care sa te astepte in fata saunei, pentru cand vei iesi si nu prea te vei tine prea bine pe picioare de la caldura (papucii este ideal sa fie, de asemenea, cat mai putin sintetici).

Nu trebuie sa mentionam doar ceea ce trebuie sa iei cu tine. Ar mai trebui sa nu uitam sa precizam si ce ar trebui sa lasi la usa. Ei bine, nu intra cu bijuterii, accesorii (preferabil nici macar elastice de par), papuci. Ah, si nu uita sa inlaturi si orice urma de machiaj, care ar putea ca de la caldura sa

se impregneze in pori si sa infecteze tenul.

Programul de sauna

Inainte de a intra in sauna trebuie, in mod obligatoriu, sa faci un dus. Daca este cald, este mai bine pentru ca obisnuiesti corpul cu temperatura ridicata.

Intra in sauna si incearca sa stai atat cat rezisti pana in 15 minute. Daca nu rezisti 15 minute, poti iesi mai devreme, astfel incat sa nu ti se faca cumva rau.

Dupa maximum 15 minute, iesi si fa un dus cu temperatura relativ mai scazuta, apoi stai un pic si trageți sufletul.

Intra pentru a doua sedinta de sauna si repeta acelasi procedeu.

Atunci cand intri in sauna, ideal este sa nu "stai pe uscat". Sauna uscata nu te va face sa transpiri si foarte mult, daca nu o ajuti cu un pic de apa. In orice sauna vei gasi cateva pietre incalzite printr-o instalatie electrica, alaturi de care se va gasi o galeata de lemn plina cu apa si cu o lingura de lemn in ea. Toarna cu respectiva lingura apa peste pietre. Aceasta apa se va evapora si va incalzi atmosfera din sauna, marind in acelasi timp umiditatea. Rezultatul? Tu vei transpira mai mult.

Taguri articol: Sauna, saloane de frumuseti, Relaxare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

