

SAUNA, CALOR SECO

El origen de la sauna es finlandés. Este país nórdico la inventó para activar la circulación sanguínea del cuerpo mediante cambios drásticos de temperatura. La sauna se toma en una habitación forrada de madera en cuyo interior se pueden alcanzar entre los 70 y los 100 grados mediante unas estufas perfectamente adaptadas. También disponen de unas piedras calientes que aumentan el calor al rociarlas de agua cada cierto tiempo. El aire y el grado de humedad deben regularse correctamente, ya que, aunque la sauna proporciona principalmente calor seco, si la humedad es demasiado baja, la piel puede sufrir.

Después de cada sesión, los nórdicos se bañan en lagos helados o se revuelcan en la nieve, y aunque parezca algo poco apetecible, aseguran que es muy beneficioso para el corazón.

Además de eliminar toxinas y purificar la piel (gracias a la sudación, que abre los poros y expulsa toda la suciedad al exterior), la sauna es muy efectiva para aliviar dolores articulares o reumáticos, relajar las tensiones musculares y disminuir el nerviosismo. **Aun así, está contraindicada cuando existen infecciones agudas o depresión mental. Tampoco es aconsejable en los enfermos de corazón, cáncer o arteriosclerosis. En casos de tensión baja, la sauna no debe exceder de cinco minutos.**

SAUNA SALUDABLE

- 1. Antes de someternos a una sauna debemos ducharnos con agua caliente y secarnos muy bien.**
- 2. Es preferible entrar sin ropa para que la piel no encuentre ningún obstáculo al transpirar abundantemente. Una toalla cubrirá el banco de madera donde nos sentemos.**
- 3. Lo ideal es hacer dos sesiones cortas, entre cinco y diez minutos, en silencio y manteniendo las piernas en alto.**
- 4. Las sesiones deben ir seguidas de una ducha fría con un reposo final de unos minutos en posición horizontal y bien arropado.**
- 5. No recomendable introducir objetos metálicos.**
- 6. Hidratarse bien, por dentro y por fuera.**