

I benefici della sauna finlandese

Pubblicato: Sabato 8 Gennaio 2022



Se sei un appassionato di massaggi e idromassaggio, non potrai fare anche a meno di concederti una sauna finlandese. Scopriamo insieme di cosa si tratta e come funziona.

In cosa consiste la sauna finlandese

La sauna secca, meglio nota come sauna finlandese, ti permette di **immergerti in un ambiente dove la temperatura raggiungere gli 80-100°C**; l'umidità, invece, è solamente del 10-20%, così da favorire una maggiore traspirazione della pelle. Potrai percepire il **benessere assoluto con la sauna finlandese** anche grazie all'aggiunta di oli essenziali con effetto balsamico: in tal caso, sono da utilizzarsi quello di pino o di eucalipto. In base alle tue preferenze, potrai scegliere gli oli essenziali che preferisci così da rilassarti all'interno della sauna finlandese. Questo tipo di sauna consente di alternare dei momenti dedicati alla sauna e altri con bagni o docce di acqua fredda, così da poter davvero beneficiare del trattamento. Se non hai mai provato questa esperienza, ti suggeriamo di andare in un centro specializzato, dove potrai concederti qualche momento rilassante, magari in compagnia di amici o della tua famiglia.

I benefici della sauna finlandese

Una volta che hai capito come funziona la sauna finlandese, ti vogliamo parlare dei **benefici nel praticare questo tipo di trattamento**: l'uso regolare della sauna finlandese, infatti, ti permette di avere

grandi vantaggi fisici. Quello più evidente riguarda proprio i muscoli e i nervi: grazie al trattamento caldo, infatti, potrai notare un maggiore sollievo dalla tensione nervosa. Il calore emanato all'interno della sauna consente di farti rilassare al meglio, specie se sei uno sportivo oppure se sei solito trascorrere molto tempo da seduto e soffri di dolori ai muscoli. Un altro evidente beneficio derivante dall'uso della sauna secca riguarda proprio l'eliminazione delle impurità: attraverso la sudorazione, infatti, è possibile rimuovere le impurità e lo strato di cellule morte che sono più superficiali. La pelle grazie al trattamento di calore può ottenere un maggiore riscontro, diventando così più tonica, liscia e luminosa. In questa maniera, potrai notare quasi sin da subito una bella pelle, morbida e dall'aspetto più sano. Una seduta in sauna secca eseguita con regolarità potrà aiutarti a disintossicare il corpo e, al tempo stesso, stimolare la circolazione.

Come costruire una sauna finlandese a casa

Lo sai che è possibile anche **costruire una sauna finlandese all'interno della tua abitazione**? Ebbene sì, potrai creare una oasi nella tua casa, a patto però che tu abbia il giusto spazio per ospitare una postazione di relax come questa. Con alcuni metri quadrati potrai sistemare un box ad hoc al cui interno vi è presente la camera dove si potrà svolgere il trattamento rilassante e caldo. In commercio, infatti, esistono tanti kit di sauna fai-da-te che si possono costruire da soli e utilizzare con estrema facilità. Il nostro suggerimento è di trovare un rivenditore affidabile, che possa suggerirti il modello migliore di sauna finlandese per la tua casa. Potrai aggiungere successivamente anche dei kit con ciotole e mestolo utili per effettuare delle pause tra fase di calore e acqua fredda. Una volta che avrai individuato il modello migliore di sauna secca e l'angolo della tua dimora in cui sistemare la sauna, potrai finalmente dedicarti a questo momento di relax in compagnia della tua dolce metà o, perché no, degli amici più cari. In commercio esistono tante dimensioni di sauna secca che ti permetteranno di ospitare un numero differente di persone in cabina, magari ascoltando pure dell'ottima musica attraverso degli accessori di cui è stata equipaggiata la sauna. Molti costruttori offrono cabine per questo tipo di trattamento compatte, ma comunque adatte per l'abitazione; naturalmente, spetterà a te la scelta finale in base alla metratura che hai a disposizione nel tuo edificio. Non ti resta che scegliere la migliore proposta per la tua casa!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it