

La sauna paso a paso - Como tomar una sauna

Tomar una sauna no es sólo sentarse en unas gradas y transpirar al calor del vapor que emana de unas piedras calientes, sino que es un ritual de varias etapas.

Siguiendo las recomendaciones, su sesión de sauna será refrescante y placentera. Reserve bastante tiempo para su sesión de sauna.

La sauna comienza con una ducha.

A destacar sin duda el factor higiénico, por lo que el consejo es adecuado, pero hay otro motivo por el que una ducha, o en verano un chapuzón, son beneficiosos: es más agradable ingresar en la sauna con la piel mojada que con la piel seca.

Hay muchas personas que sin embargo piensan lo contrario y entran en la sauna con la piel seca porque quieren sentir mejor e incluso ver cómo la transpiración exuda por los poros.

Hay pues dos escuelas, los de la piel mojada y los de la piel seca.

En las gradas hay que sentarse sobre un paño.

Por higiene y otro motivo por el que es conveniente sentarse sobre un paño o una toalla, es que las tablas también se calientan y existe un serio peligro de quemarse .

La temperatura de la sauna: 80 o 90°C son suficientes

Para incrementar la humedad se echa algo de agua sobre las piedras procurando no excederse ya que esto acelera el deterioro de la estufa y puede provocar averías.

En el interior de la sauna debe permanecer solo mientras resulte placentero, nunca excederse.

La sauna es un baño de transpiración, pero muchos bañistas saben muy poco de transpiración y comienzan incorrectamente echando nada mas entrar dos o tres cucharones de agua sobre las piedras calientes: **la consecuencia es un brusco golpe de calor, una cachetada sobre la superficie de la piel, que inhibe el funcionamiento normal de las glándulas sudoríparas.**

Un buen sudor requiere su tiempo.

Una persona sentada en reposo en la sauna necesita para comenzar realmente a transpirar un aumento de algunos grados en su temperatura corporal, es decir una suerte de fiebre auto provocada, que suele requerir de 8 a 12 minutos, dependiendo de la capacidad de transpiración.

Aumentando la temperatura de la sauna no se acelera el comienzo de la exudación; en esto una sauna de 80°C es igual a una de 100°C.

En una sauna demasiado caliente y seca la transpiración se evapora nada mas aflora a la superficie de la piel, esto no es conveniente.

No se recomienda pasar súbitamente de una sauna caliente a un ambiente frío. Es preciso un lapso adecuado de adaptación.

Refrescarse y descansar son dos elementos esenciales de la sauna.

El exceso de agua en la sauna:

Actualmente se usa mucha agua y demasiado jabón.

Mucho menos sería suficiente, pues una transpiración profunda abre los poros y elimina el sebo, las bacterias y las toxinas. Después de transpirar y de un buen enjuague cualquiera queda totalmente limpio, con la llamada "higiene de sauna".

Luego debe descansar y beber algo fresco, y vestirse sólo una vez que haya dejado de transpirar. Después de la sauna no hay prisas; no hace falta vestirse inmediatamente.

Solo falta tener en cuenta los siguientes consejos importantes:

Antes y durante la sauna deben evitarse el alcohol y las comidas pesadas.

En el descanso compartido post-sauna sienta bien una comida liviana y unas bebidas frescas.

Resumido de : *La sauna, una institución nacional finlandesa. (Escrito para Virtual Finland por Erkki Helamaa - Arquitecto, Profesor emérito y Juha Pentikäinen, Catedrático de la Universidad de Helsinki) Difundido por el Ministerio de Asuntos Exteriores, Departamento de Prensa y Cultura. - (Kanavakatu 3 C, FIN-00160 Helsinki, Finlandia).*