



## **SAUNA: TIPOLOGIA E BENEFICI**

### **Sauna finlandese o sauna secca**

Si tratta della sauna tradizionale, in cui la temperatura viene tenuta mediamente intorno agli 80°C e i 100°C e l'umidità varia tra il 5 e il 20%.

Dato le elevate temperature, nella sauna finlandese si prevedono in genere bagni freddi da alternare alla sauna calda.

### **Biosauna**

Trattandosi di una tipologia intermedia fra sauna finlandese e bagno turco, la temperatura è più bassa e raggiunge i 50-60°C, mentre l'umidità è di circa 40-60%.

Queste temperature permettono un rilassamento ottimale con una traspirazione maggiore in quanto generalmente la permanenza è più lunga rispetto alla sauna finlandese.

### **I benefici della sauna**

- allevia lo stress
- rilassa i muscoli e lenisce i dolori muscolari e articolari
- favorisce l'espulsione di tossine
- purifica la pelle
- aiuta a dormire meglio
- migliora la salute cardiovascolare
- combatte i malanni di stagione
- migliora le funzioni respiratorie