

Storia

La pratica di curarsi e rilassarsi con il calore, l'acqua calda ed il vapore ha origine antichissime.

Già gli antichi egizi conoscevano i pregi del bagno di vapore (e perfino della cromoterapia e dell'aromaterapia) per rinvigorire e rigenerare corpo e spirito; in Grecia, il ginnasio comprendeva una palestra ed un bagno dove i discepoli facevano abluzioni di acqua calda per il rilassamento, dopo gli esercizi fisici e prima di ricevere lezioni di filosofia dai loro maestri.

Per i Romani, le terme erano luoghi non solo di cura, ma anche di socializzazione; infatti le strutture non avevano solo i bagni, con i loro locali Tepidarium, Calidarium e Laconicum, ma anche palestre, biblioteche, teatri, parchi dove passeggiare e, al tempo stesso, trattare i propri affari.

L'Hamam per gli arabi, era il luogo in cui si compivano le abluzioni prima della preghiera, ma anche di cura del corpo, di cultura ed interazione sociale.

La capanna sudatoria era diffusa tra le tribù degli Indiani d'America come rito purificatorio dello spirito, prima che del corpo.

La sauna è invece nata in Finlandia, dove veniva praticata già a partire dal 1100: il primo modello di sauna consisteva in un buco scavato nella terra e poi coperto; successivamente, le saune, ambientate in piccole baite di legno, venivano costruite in prossimità dei corsi d'acqua. Fin dalle origini la sauna era collegata ad un cerimonioso rituale [ea](#) ad un preciso modello di comportamento: il ciclo prevedeva di intervallare la seduta nella sauna con tuffi nell'acqua gelida dei laghetti o dei fiumi e con massaggi (anche con lievi frustate con rametti di betulla) per riattivare la circolazione.

BENEFICI.

La sauna, se praticata correttamente e regolarmente durante tutto l'anno, anche nei mesi caldi, è una buona abitudine che arreca benefici effetti alle persone di tutte le età. In particolare:

1. Consente un effetto sedativo sul sistema nervoso favorendo l'equilibrio tra veglia e sonno e diminuendo ansia e stress quotidiani;
2. è particolarmente indicata per coloro che praticano attività sportive, soprattutto a livello agonistico, perché migliora la circolazione periferica favorendo così un recupero muscolare più rapido e velocizzando lo smaltimento delle tossine e dell'acido lattico;
3. in caso di traumi muscolari e/o osteoarticolari può essere indicata in virtù del suo effetto decontratturante sulla muscolatura e per l'aumento del metabolismo, che accelera lo smaltimento dei cataboliti che si formano nelle strutture interessate dal trauma;
4. migliora la circolazione sanguigna e linfatica;
5. rinforza il sistema immunitario prevenendo infiammazioni, influenze e raffreddori;

6. elimina attraverso il sudore le tossine, le cellule morte ed i residui di grasso della pelle; aumentando la traspirazione, la pelle risulta così più elastica e luminosa;

AVVERTENZE.

L'utilizzo della sauna è sconsigliato invece in caso di:

1. pressione troppo alta o troppo bassa e disturbi cardiovascolari in genere: l'effetto vasodilatatore della sauna potrebbe sovraccaricare il cuore; pertanto, se si soffre di questi disturbi è necessario seguire le indicazioni del proprio medico;
2. raffreddori e stati febbrili in genere: lo sbalzo di temperatura potrebbe causare ulteriore stress all'organismo; anche se l'utilizzo costante della sauna rafforza il sistema immunitario, non consente però, di curare un raffreddore od un'influenza in atto;
3. fenomeni infiammatori cutanei: uno sfogo cutaneo esposto a temperature elevate può aggravarsi ulteriormente;
4. presenza di varici: le pareti deboli dei vasi potrebbero non sopportare lo stress termico causando ulteriori danni;
5. gravidanza: anche se non esistono delle vere controindicazioni, tuttavia data la particolarità della situazione è vivamente consigliato chiedere il parere al proprio medico curante;
6. ciclo mestruale: l'alta temperatura crea vasodilatazione e tende a fluidificare il sangue, aumentando il rischio di emorragia;

In caso di dubbio vi consigliamo di consultare il vostro medico per accertarvi che non ci siano controindicazioni all'utilizzo della sauna;

***IMPORTANTE** se durante la sauna avvertite anche una minima sensazione di malessere, interrompete immediatamente il trattamento.*

In caso di necessità, in struttura sono a disposizione apparecchi per misurare la pressione.

CONSIGLI

Per ottenere il massimo beneficio dall'utilizzo sicuro delle saune, vi invitiamo a rispettare i consigli sotto riportati:

1. per godere al meglio dei benefici della sauna è necessaria almeno un' ora e mezza; dedicate il giusto tempo al vostro relax, evitando di avere fretta;
2. prima di accedere all'area delle saune è obbligatorio fare sempre una doccia;
3. dopo la doccia asciugarsi bene, per non ritardare la sudorazione;
4. in caso di piedi freddi favorire la sudorazione con un pediluvio caldo nel nostro percorso Kneipp;
5. non entrare in sauna a stomaco vuoto, è sufficiente un leggero spuntino;
6. nell'area delle saune è obbligatorio l'uso di ciabatte per motivi igienici e di sicurezza;
7. all'interno delle cabine è vietato l'uso del costume e delle ciabatte per ragioni di igiene poichè il clima umido favorisce la trasmissione batterica e la formazione di odori spiacevoli; inoltre le fibre sintetiche a temperature elevate sprigionano sostanze tossiche;
8. per ragioni igieniche, nella sauna finlandese e nella soft sauna è necessario utilizzare un asciugamano sufficientemente ampio da evitare che nessuna parte del corpo tocchi le panche, e da impedire così che il sudore si depositi sul legno;

9. nel bagno turco non è concesso l'utilizzo dell'asciugamano, ma solo delle apposite salviette di cotone cerato messe a disposizione da GardaThermae;
10. non esiste una regola precisa che determini quanto tempo è necessario stare in sauna, in generale possono bastare dai 10 ai 20 minuti di permanenza per volta; è bene regolarsi in base alle proprie sensazioni; per qualsiasi dubbio rivolgersi al personale;
11. un paio di minuti prima di uscire dalla sauna mettersi in posizione seduta per rimettere in moto la circolazione così da evitare sbalzi pressori e mancamenti;
12. dopo la sauna è bene fare una doccia con acqua fredda per riportare il corpo a temperatura normale: incominciare prima da braccia e gambe per poi continuare con la schiena ed il busto, per ultimi bagnare testa e viso; infine, immergersi brevemente nella vasca killer [pool|LUI](#);
13. dopo la sauna il corpo ha bisogno di pace e tranquillità: la fase di raffreddamento e rilassamento deve durare almeno 20-30 minuti; consigliamo di sdraiarsi sul lettino della zona relax avvolti nell'accappatoio, oppure immergersi nella vasca relax;
14. bere acqua aiuta a ripristinare i liquidi persi durante il trattamento;
15. è consigliabile ripetere il ciclo riscaldamento/raffreddamento due, tre volte;
16. è fondamentale dosare la frequenza delle gettate di vapore in sauna, e seguire le istruzioni del personale;
17. si sconsiglia di svolgere attività sportive immediatamente dopo essere usciti dalla sauna;
18. un massaggio alla fine del trattamento, completa l'effetto e rinforza i benefici.

Soft sauna, bagno turco, e mediterraneo, apportano benefici simili a quelli della sauna ed hanno le medesime controindicazioni; le modalità di svolgimento sono le stesse.

REGOLAMENTO

Per la vostra sicurezza e nel rispetto di tutti gli ospiti vi chiediamo di attenervi al regolamento di Garda Thermae in particolare:

D.1. È vietato l'ingresso ai minori di 16 anni.

D.2 Chi accede all'area saune deve essere in salute. Garda Thermae non si assume alcuna responsabilità in caso di malessere collegato a un precario stato di salute o a un uso improprio delle saune. Si consiglia l'accesso previo consulto medico.

D.3 Prima di accedere all'area delle saune è obbligatoria una doccia.

D.4 Gli utenti delle saune devono conoscerne le particolarità (alta temperatura, umidità dell'aria, ecc.) e gli effetti sull'organismo correlati.

D.5 È vietato l'uso del costume e delle ciabatte all'interno delle cabine sauna.

D.6 Negli spazi in cui si accede privi di indumenti è indispensabile un comportamento corretto.

D.7 Nella sauna finlandese e nella soft sauna è necessario utilizzare un asciugamano da stendere sulle panche affinché nessuna parte del corpo tocchi il legno.

D.8 Nel bagno turco è necessario servirsi delle apposite salviette di cotone cerato messe a disposizione degli ospiti, non è concesso invece l'utilizzo dell'asciugamano.

D.9 È vietato modificare i dispositivi di regolazione della sauna. I cambiamenti della temperatura, l'aggiunta di acqua, l'azionamento di dispositivi di aerazione, ventilatori e simili sono azioni di esclusiva pertinenza del personale di Garda Thermae.

D.10 È importante mantenere un'atmosfera di quiete e di riposo parlando sottovoce; il personale è autorizzato a intervenire anche allontanando i clienti che arrecano disturbi.

D.11 In sauna non è consentito fumare, introdurre oggetti infiammabili e in vetro, radersi o prestare cure igieniche alla propria persona, utilizzare lozioni, profumi e bicarbonato di sodio.

D.12 I lettini dell'area relax vanno lasciati liberi se non utilizzati.