

Le sauna, bain d'air chaud et sec, agit puissamment sur le mécanisme thermorégulateur, déclenchant une transpiration importante.

Il n'en est pas de même pour le hammam où l'air, saturé d'humidité, empêche l'évaporation corporelle.

Avant de profiter des deux salles, prenez une douche tiède et savonnez vous.

### **Une séance de hammam type :**

- entrez dans le hammam, et laissez vous surprendre par l'intensité de la chaleur
- installez vous confortablement sur un siège
- nous avons ajouté à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches
- ne prolongez pas votre séjour plus de 15 minutes
- pour éviter de vous endormir, prenez une douche froide, cela fera aussi descendre la température de votre corps
- détendez vous sur un transat, et réhydratez vous

### **Une séance de sauna type :**

- entrez dans le sauna, munissez-vous de votre serviette, et installez vous confortablement
- vous pouvez rester 15 à 20 minutes, et vous n'arrosez les pierres avec modération que si l'hygromètre passe en dessous des 20 %
- dès que vous commencez à transpirer abondamment, vous sortez et vous passez sous la douche
- ensuite, une relaxation s'impose, allongé ou assis, vous ressentirez un bien-être envahir votre corps
- vous pouvez éventuellement recommencer l'opération

## **Boire ou ne pas boire ?**

Une mesure de prudence implique de boire lors des premiers saunas, ce qui favorise le nettoyage sanguin, et permet de mieux le supporter.

Il faut boire de l'eau, peu minéralisée de préférence, car elle se chargera plus facilement des sels usés et entraînera les métabolites vers les filtres supérieurs.

## **Amaigrissement et sauna**

Pour maigrir, il n'y a que deux façons de procéder :

- réduire la ration alimentaire pour puiser dans ses réserves glucidiques et lipidiques

- augmenter ses dépenses par un accroissement d'activité sans modifier les apports

La chaleur ne fait pas fondre les graisses, et celles-ci ne s'éliminent pas sous forme d'eau (la sueur).

Le sauna augmente les dépenses de l'organisme (environ 500 kcal) la douche froide à la fin entraîne aussi une déperdition calorique (quelques 100 kcal).