

OBIETTIVO PURIFICAZIONE DEL SANGUE

Il sangue, caricato di sostanze tossiche, diventa dannoso per gli organi che nutre, soprattutto se indeboliti, causando infiammazioni. Grazie a questo rito, dal 4° ciclo in poi, tutto il sangue del corpo subisce un processo di purificazione, rigenerazione garantendo una pulizia di tutti gli organi che alimenta.

1. PERCORSO KNEIPP "15 GIRI"

Stimola il ritorno venoso delle gambe, attiva la microcircolazione riducendo il ristagno dei liquidi. Aumenta il battito cardiaco e il metabolismo basale, regola i flussi dei liquidi corporei preparando il corpo a ricevere al meglio i benefici degli sbalzi di temperatura.

2. SAUNA DEL FUOCO "DA 4 A 7 CICLI INTERVALLATI DA ZONA RELAX/RIFUGIO HIMALAYANO"

Rafforza le difese immunitarie e il sistema circolatorio riproducendo una "febbre artificiale" che uccide i batteri del nostro organismo.

Favorisce le funzioni metaboliche eliminando le tossine, disintossica il corpo perché elimina i metalli pesanti che elimineremmo in 24 ore.

Rilassa i muscoli perché favorisce l'eliminazione dell'acido lattico in eccesso aiutando a dimagrire, non grazie alla sudorazione come molti pensano, ma attraverso l'aumento della frequenza cardiaca e del metabolismo.

Ricambio/rigenerazione e pulizia di tutto il sangue del nostro corpo.

COME FARE IL RITO DELLA SAUNA PER LA PURIFICAZIONE DEL SANGUE

- A. Fare una doccia prima di entrare per eliminare sudore ed impurità.
- B. Entrare in sauna completamente asciutti, nel caso tamponarsi sfregando la pelle anche per pulirla.
- C. Sostare in sauna per non più di 15 minuti e uscire quando sentiamo il battito cardiaco "in gola".
- D. Tra un ciclo e l'altro, il tempo di riposo per stimolare la reazione non è a caso ma deve sempre essere il doppio del tempo che siamo sostati in sauna.
- E. Durante la fase di riposo idratarsi bevendo acqua, centrifugati, estratti o mangiando qualche frutto.
- F. Dopo l'ultimo giro fare almeno 15 minuti di totale relax.
- G. Gli effetti (calore corporeo) di un ciclo completo e corretto di sauna hanno effetto anche dopo 4 ore, ci si sente energici e la temperatura percepita del corpo è più alta: questa è la vera reazione ed il vero effetto di un corretto rito della sauna.

3. TISANA PER REINTEGRARE I LIQUIDI PERSI

RITO DELLA PURIFICAZIONE

Secondo alcune leggende nella sauna vivrebbe un piccolo gnomo (Saunatonnttu) che deve essere trattato con rispetto (tenendo acceso il fuoco sacro e lasciando del cibo fuori dalla sauna) per avere la sua protezione e non subire punizioni.