

Leilisaunas on õhk kuum ja kuiv, lühiajalist niiskust lisatakse leili viskamisega kerisekividele. Sauna köetakse seni, kuni temperatuur on 65-95°C kraadi ning astmelisel laval on võimalik valida erinevate temperatuuride vahel. Peale iga laval käimist võib end kasta külma veega või jahutada värske õhu käes. Leilisaun on ette nähtud pikemaajaliseks lõdvestuseks.

Sauna kontrastsed temperatuurid on väga tugevad ärritajad, mis soodustavad organismi mobiliseerimist. Saunas toimuv organismi termoregulatsioon treenib organismi ja tugevdab immuunsussüsteemi. Kui inimene end laval hästi ei tunne, viitab see termoregulatsiooni häirele. Sel juhul peaks lihtsalt väiksema aja ning madalama kuumusega end harjutama, et sobiv rütm saavutada.

Saunas toimuv külma ja kuuma vaheldus paneb tööle organismis olevad varud, organism uueneb ja muutub elujõulisemaks. Saunas käimine vabastab organismis energiat. Kehas on olemas varud, mis on nagu depoo, inimesel on varuks liiter verd, mida läheb vaja traumade puhul ja saunas käimine aktiveerib selle lisaliitri.

Saun aitab hästi külmetus- ja hingamissüsteemi haiguste, angiini ja bronhiidi puhul. Need haigused omakorda võivad aga põhjustada palju tõsisemaid haigusi, mida saunas käimine ennetab.