

WPŁYW SAUNY NA UMYŚŁ CZŁOWIEKA - POZYTYWNE SKUTKI KORZYSTANIA ZE SAUNARIUM

Damian D. Brela

Sauna to rodzaj fizjoterapii - jeśli są przestrzegane zasady zdrowego saunowania. Metoda znana od wieków. Nie bez powodu jest nazywana gorącą terapią dla ciała i umysłu. Regularne saunowanie nie tylko poprawia jakość skóry, samopoczucie, ale przede wszystkim redukuje stres i zmęczenie, działa odprężająco. Sauna jest formą zabiegów ciepłoleczniczych, które wyzwalają trening termoregulacji organizmu.

Korzystanie z ciepła znane jest ludzkości od najdawniejszych czasów, doniesienia historyczne wspominają nawet epokę kamienia. Również tzw. "zdrowe pocenie się" można odnaleźć w pismach Azteków, gwatemalskich Indian, Eskimosów, ludności Korei, Japonii itd.

Jakie istnieją rodzaje saun?

Najpopularniejszym znanym rodzajem saun jest **sauna sucha**. Inna jej nazwa to *sauna fińska*. Charakteryzuje się wysoką temperaturą powietrza, od 60 do nawet 110 stopni Celsjusza, a także bardzo niską wilgotnością powietrza, od 5 do 15%. W takiej saunie znajduje się piec z podgrzewanymi kamieniami emitującymi ciepło. Miejsca do siedzenia lub leżenia są drewniane i najczęściej ułożone piętrowo. Im wyżej, tym goręcej, a im niżej, tym chłodniej - chociaż to określenie tutaj nie oddaje faktycznej prawdy, gdyż w całej takiej saunie panuje wysoka temperatura. Na niższych poziomach przez to, że jest większa wilgotność niż na wyższych, można łatwiej oddychać i łatwiej ją znosić. Nie powinno się spędzać w saunie suchej więcej niż około 12 min. Po czym powinno się schłodzić ciało stopniowo zimną wodą. Można wykonać takich od dwóch do trzech cykli. W takiej saunie można przebywać jedynie w ręczniku. Zakazane jest wchodzenie w stroju kąpielowym, bokserkach czy innej odzieży.

Powinno się mieć dodatkowy ręcznik, a najlepiej dwa – tak by na jednym można było usiąść lub położyć się, a pod drugim opierać stopy. Ciało w takiej saunie ogromnie się poci, stąd na siedlisku pozostaje bardzo dużo potu. Ręcznik jest tutaj wskazaniem higienicznym. Nierzadko zdarza się, że obsługa sauny wyprasza osoby w ubraniu lub bez wystarczającej ilości ręcznika. Zasada jest bardzo prosta - całe ciało musi być na ręczniku. W saunie możemy być nago, jednak, jeśli ktoś odczuwa dyskomfort psychiczny z powodu odsłoniętych części intymnych, powinien zabrać dodatkowy ręcznik lub tzw. pareo.

Sauna mokra. Tutaj temperatura jest nieco niższa, od 50 do 65 stopni Celsjusza. Wilgotność jest wyższa, od 20 do 40%. W takiej saunie znajduje się piec ogrzewający kamienie oraz dozownik wody lub generator pary. Miejsca siedzące również są drewniane i również należy całe ciało trzymać na rozłożonym ręczniku.

Sauna parowa, inaczej określana *łaźnią / łaźnią rzymską*. Temperatura jest tutaj znacznie niższa od sauny suchej, od 45 do 55 stopni Celsjusza, a wilgotność od 40 do 100%. W tej saunie znajduje się piec utrzymujący zadaną temperaturę oraz generator pary. Siedlisko zazwyczaj jest ceramiczne. Do takiej sauny wchodzi się całkowicie nago, pozostawiając ręcznik i klapki przed wejściem. W saunie są zainstalowane specjalne węże z kranem, którymi można opłukać miejsce, w którym zamierzamy siedzieć lub położyć się. Para wodna w momencie jej wypuszczania przez generator może być gorąca - na co warto uważać.

Sauna infrared (IR) / inaczej *podczerwień*. Sauna ta przypomina bardzo saunę suchą, jednak panują w niej inne warunki. Jest to sauna niskotemperaturowa. Ciepło powstaje na skutek emitowania promieniowania podczerwonego, które w ok. 80% wnika w głąb ciała, a ok. 20% ogrzewa powietrze, dlatego można mieć wrażenie niższej temperatury w pomieszczeniu niż w saunie suchej. Sauna IR jest bezpieczniejszy dla osób z czynnikami ryzyka układu sercowo-naczyniowego.

Ponadto istnieją jeszcze inne rodzaje saun. Między innymi **sauna solna**, w której jest wysoka temperatura, od 60 do 100 stopni Celsjusza, niska wilgotność powietrza, od 10 do 15%, znajdują się w niej bloki soli w ścianach. **Sauna kamienna** – od 50 do 65 stopni, od 20 do 40% wilgotności, jest to rodzaj sauny mokrej, w której parę wytwarzają nagrzane kamienie zanurzone co jakiś czas w zimnej wodzie. **Ruska bania** – od 50 do 65 stopni, od 40 do 60% wilgotności, również rodzaj sauny mokrej, używa się w niej witek do wachlowania. **Biosauna** – od 50 do 65 stopni, od 20 do 40% wilgotności, także rodzaj sauny mokrej. Wykorzystuje się w niej olejki eteryczne do aromaterapii oraz kolorowe oświetlenie do koloroterapii, a czasami także muzykę. **Sauna ziołowa** - od 45 do 55 stopni, od 40 do 80% wilgotności. Rodzaj sauny parowej. Wykorzystuje się również olejki eteryczne lub wywary z ziół rozpylane w parę wodną. **Caldarium**, również rodzaj sauny parowej. Wykorzystuje się w niej także olejki eteryczne oraz kolorowe światło.

W jaki sposób organizm reaguje na wysoką temperaturę?

Kiedy na powierzchnię naszego ciała oddziałuje wysoka temperatura powstają określone reakcje, które mogą nam służyć, jak również mogą być niebezpieczne - jeśli dzieje się to bez świadomej kontroli i znajomości konsekwencji.

Przede wszystkim reagują naczynia krwionośne, które pod wpływem ciepła ulegają rozszerzaniu się, wzmagają naprzemienne skurcze i rozkurcze naczyń krwionośnych, co poprawia ich elastyczność i lepsze ukrwienie wielu narządów. Wyższa temperatura podnosi również akcję serca.

Następnie wysoka temperatura mobilizuje wydzielanie potu, a wraz z nim wydalana jest woda oraz ważne minerały.

Reaguje układ oddechowy, zwiększa się wentylacja płuc i pogłębia się oddech.

Zmniejsza się napięcie mięśniowe powodując większą elastyczność włókien przez co zmniejszeniu mogą ulegać różnego rodzaju bóle.

Wzrasta przemiana materii oraz obniża się pobudliwość nerwowa i wrażliwość receptorowa.

Jakie są wskazania, a jakie przeciwwskazania do korzystania z saunarium?

Z sauny powinno się korzystać dla własnej przyjemności, poprawy samopoczucia, odstresowania się, itd. Są jednak pewne wskazania medyczne, kiedy warto regularnie odwiedzać saunę. Są to przede wszystkim: potrzeba regeneracji organizmu w odnowie biologicznej, zaburzenia ukrwienia, wspomaganie odchudzania, problemy dróg oddechowych (infekcje, zapalenie zatok), zmiany skórne (np. trądzik), zaburzenia nerwicowe, choroby reumatyczne w stanie remisji, infekcje układu wydalniczego i wiele innych.

Dużo ważniejsze są przeciwwskazania, które warto znać, żeby przyjemność z pobytu w saunie nie przyniosła nieprzyjemnych skutków niepożądanych. Te najważniejsze to: ciąża, okres menstruacji, epilepsja, bycie pod wpływem alkoholu lub narkotyków, nowotwór, miażdżyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, stany pozawałowe i choroba wieńcowa, choroby zakaźne, niektóre schorzenia przewodu pokarmowego, jaskrę, osobom z nieustabilizowanym nadciśnieniem (większe niż 200 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i 110 mmHg w przypadku ciśnienia rozkurczowego).

Jakie są zasady panujące w saunarium?

Warto znać kilka zasad, które mogą nam ułatwić pobyt w saunie lub wykluczyć niemiłe sytuacje.

Przed wszystkim po wyjściu z szatni, gdzie zostawiamy wszystkie swoje rzeczy powinniśmy udać się pod prysznic i dokładnie umyć całe ciało. Tak by zadbać o higienę siebie oraz nie powodować np. swoimi zapachami przykrości innym.

W saunie jesteśmy nago. Wchodzenie w ubraniu, stroju kąpielowy, szortach, bokserkach, staniku lub innych rzeczach jest niedozwolone. Przed wszystkim dlatego, że takie ubrania reagują na wysokie temperatury. Mogą się rozpuszczać, emitować szkodliwe związki chemiczne lub powodować odparzenia właścicielowi. Jedyną rzeczą, którą możemy się owinąć jest ręcznik lub pareo oraz posiadanie kłapek do przemieszczania się pomiędzy saunami.

Z tych samych powodów nie można wносить biżuterii oraz nie powinno się być w makijażu w saunie, który pod wpływem ciepła i pary i tak się rozpuści, powodując mało ciekawy widok twarzy.

Będąc pierwszy raz w saunie należy ostrożnie przebywać w saunach, jeśli chodzi o czas. Nie powinno się być dłużej niż 15 min. w jednej saunie. Również schładzanie powinno być stopniowe, by uniknąć szoku oraz przeziębienia się.

Nie wolno korzystać z saun zaraz po zjedzeniu posiłku lub po spożyciu alkoholu.

Warto zabrać ze sobą wodę. W niektórych saunach są specjalne miejsca, gdzie można pić wodę za darmo.

W samej saunie (w kabinie) oraz w jacuzzi nie wolno rozmawiać - nawet szeptem. Z jednej strony jest to wyrazem barku kultury osobistej, z drugiej strony może rozpraszać i denerwować innych, a z trzeciej strony ciepło, które dostaje się do organizmu powinno być wdychane przez nos, a nie usta.

Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało oraz opłukać skórę, na której znajduje się duża ilość potu, tak by w higienicznym stanie móc skorzystać z kolejnej sauny lub kolejnego cyklu w tej samej saunie.

Po pobycie w saunarium zalecany jest odpoczynek około 20 – 30 minut.

Jeśli w samej saunie poczujesz się źle - co się może zdarzyć nawet stałym bywalcom, powoli i spokojnie wstań i wyjdź. Możesz odpocząć np. na leżaku lub jeśli nieprzyjemny stan

nie mija należy poprosić o pomoc obsługę saunarium. Pod wpływem wysokiej temperatury mogą się pojawić chwilowe zawroty, które najczęściej przemijają same.

Jakie są zalety korzystania z saunarium?

Zalety przede wszystkim dotyczą organizmu. Jednak musimy pamiętać to prawdziwe powiedzenie, które brzmi: *w zdrowym ciele, zdrowy duch* (umysł).

Saunarium to przede wszystkim miejsce ciszy i spokoju. Panuje tutaj zasada, że nie wolno rozmawiać głośno, a już na pewno nie wolno rozmawiać - nawet szeptem – w samej kabinie sauny. Dlatego jest to miejsce, w którym możemy oddać się głębokiej relaksacji. Szczególnie po ciężkim dniu, tygodniu lub kiedy na co dzień pracujemy w stresującym środowisku. W szatni saunarium zostawiamy wszelkie swoje rzeczy, również urządzenia mobilne. Jesteśmy w samym ręczniku i klapach odcięci od świata obowiązków, stresu, obciążeń i toksycznego wpływu emocjonalnego.

Odwiedzając saunę regularnie wspieramy system usuwania różnych toksyn z organizmu, ale i również wydalone są te potrzebne minerały, dlatego ważne jest zachowywanie zdrowej i zrównoważonej diety, aby to, co potrzebne mogło się uzupełniać. Pocenie się jest naturalnym procesem, który w saunie jest mocniej mobilizowany. Sauna nie jest magiczną przestrzenią do usuwania nadmiaru tłuszczu - w takim celu powinno się pomyśleć o odwiedzaniu siłowni. Pocenie się to proces samooczyszczania się organizmu. Pot w saunie jest naturalną sprawą, natomiast przed wejściem do saun należy wziąć prysznic w miejscu do tego przeznaczonym, a nawet powinno się dokładnie umyć ciało. W taki sposób pot wydzielany w samej saunie nie uwalnia przykrych zapachów, które mogły być uciążliwe dla innych osób.

Wiemy, że stres powoduje zwiększone napięcie mięśni. Żyjąc w stresie jesteśmy w permanentnym napięciu, które jest niezdrowe dla naszego organizmu i które w dłuższej perspektywie może być szkodliwe dla zdrowia – fizycznego oraz psychicznego. W saunie, pod

wpływem ciepła, mięśnie ulegają rozluźnieniu, a stan stresu ulega odprężeniu, co również redukuje wydzielanie się hormonu stresu. Relaks to forma czy umiejętność zadbania o siebie.

Dodatkowo regularne korzystanie z sauny poprawia jakość naszej skóry ciała i cery. Staje się gładza i bardziej jędrna. A także poprawia się nasza odporność organizmu, co jest ważne w dobie pandemii. Jednak sauna nie jest lekiem na już dziejącą się chorobę, a jedynie treningiem w stanie zdrowia.

Warto pamiętać o tym, by na pobyt w saunie przeznaczyć odpowiednią ilość czasu – tak by presja czasu nie stała się powodem do stresu, co mogłoby wykluczać dobroczynne oddziaływanie sauny.

Bibliografia:

Cichoń D., Spyrka J., Demczyszak I. Wybrane zagadnienia z termoterapii: podręcznik dla studentów fizjoterapii

Guzowska-Dąbrowska M., Sapolsky R. M. (2010). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Kwaśniewska-Błaszczak M. (1964). Wpływ sauny fińskiej na ustrój ludzki. I Krakowskie Sympozjum Biometeorologii Sportu, Poznań.

Mika T. (1996). Leczenie ciepłem i zimnem. W: Fizykoterapia. II red. Warszawa: PZWL, s. 21-48.

Pawłowski J., Pawłowska M., Bochyński R. (2015). Sauna i jej znaczenie w treningu zdrowotnym, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, Tom 21, Nr 3, 282–288