

**dr Iwona Michniewicz**  
**dr Romuald Michniewicz**

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego  
w Kaliszu

## **SAUNA – NAGA PRAWDA O MENTALNOŚCI POLAKÓW**

SAUNA; THE NAKED TRUTH ABOUT POLISH MENTALITY

### **Streszczenie**

W Polsce, oddawanych jest każdego roku wiele ośrodków, w których jedną z atrakcji są sauny. Należą do nich aquaparki, hotele, kurorty SPA, a także znacznie mniejsze, często prywatne gabinety odnowy, ośrodki sportu i rekreacji itp. Sauna to miejsce, w którym odbywa się świadomy rytuał – dla zdrowia. Jednak, mimo coraz większej popularności, wiele osób nie potrafi korzystać z tego dobrodziejstwa, w należyty sposób. Mają na to wpływ przede wszystkim: niewiedza i wychowanie – w tym podejście do spraw nagości i intymności.

### **Słowa kluczowe**

Saunowanie, nagość, polska mentalność

### **Abstract**

In Poland, each year, multiple centres are opened, which, as one of their attractions, offer sauna. Such centres include: aquaparks, hotels, SPA resorts, and also smaller, often private health and beauty centres as well as sports and recreation centres, etc. Sauna is a place where deliberate health ritual takes place. However, despite growing popularity, many people still do not know how to use this benefit in a proper manner. The reason for that is lack of sufficient knowledge and upbringing, and approach to nudity and intimacy in particular.

### **Key words**

Sauna taking, nudity, Polish mentality

## Pojęcie sauny – filozofia saunowania

Termin pochodzi z języka fińskiego. Oznacza kąpiel, od wieków szeroko rozpowszechnioną w Finlandii, gdzie niemal wszędzie, w pobliżu licznych jezior, rzek, na wybrzeżach bałtyckich zatok, można znaleźć małe, kąpielowe domki. Za fińskim pojęciem sauny, stoi pewien rytuał. Jest to zabieg zdrowotno – higieniczny, oparty o wiele zasad, tworzących swoistą filozofię.

Jak oddziałuje na nasz organizm pobyt w saunie? Najogólniej rzecz ujmując – pożytecznie. Z pewnością z poziomu fizjologii człowieka, kąpiel (seans) w saunie, uruchamia szereg pozytywnych bodźców, korzystnych dla zdrowia.

Człowiek jest istotą stałocieplną. W ludzkiej głowie, a dokładniej w podwzgórzu, znajduje się ośrodek termoregulacji, który można porównać do swego rodzaju termostatu (Traczyk, Trzebski, 2007). Kiedy wchodzimy do sauny nasz *termostat* zaczyna odbierać informacje z termoreceptorów, o znacznie podwyższonej temperaturze. Przesłania więc na tryb chłodzenia. Wysyła informacje do naszej skóry, gruczołów łojowych i potowych oraz układu krążenia. Skutkuje to rozpoczęciem pocenia oraz rozszerzeniem łożyska naczyniowego, co powoduje obniżenie ciśnienia krwi i nieznaczne przyspieszenie tętna. Łożysko naczyniowe to cała sieć naszych naczyń krwionośnych. Poprzez ten mechanizm poprawiamy ukrwienie skóry i narządów wewnętrznych. Przyspieszenie krążenia poprawia chłodzenie (krew jest wykorzystywana wtedy jak płyn w chłodnicy). W saunie fińskiej efektywność takiego chłodzenia (pot + krążenie) utrzymuje się do max. 1,5 godziny. Utrzymywana tak temperatura naszego organizmu wynosi na powierzchni skóry około 39-40 stopni Celsjusza, a wewnątrz organizmu około 38 stopni Celsjusza. Potem (po przekroczeniu czasu 1,5h) system chłodzenia staje się niewydolny i następuje niebezpieczne a nawet czasem śmiertelne przegrzanie organizmu. Cykle saunowe wynoszą od dziesięciu do piętnastu minut więc zagrożenia przegrzaniem nie ma. Razem z potem tracimy mocznik, związki amoniaku i dziesiątki różnych toksyn (głównie metabolitów powstających podczas pracy mięśni). Tracimy też ważne dla nas elektrolity takie jak potas, sód i magnez. Podczas saunowania, w trzech cyklach można stracić nawet do 1,5 litra wody. Stąd spektakularne spadki wagi ciała po saunie. Mamy mniej wody, więc mniej ważymy. A co z tymi elektrolitami? Nie ma powodów do zmartwień. W trzech cyklach sauny fińskiej utrata tych elektrolitów zostanie wyrównana, jeśli będziemy uzupełniać płyny (pijąc wodę mineralną lub np. naturalny sok pomidorowy – bogaty w potas). Jako, że takie podgrzanie organizmu, to dla organizmu sytuacja stresowa, następują jeszcze dwie reakcje. Organizm zaczyna zwiększoną produkcję endorfin. To takie nasze endogenne narkotyki. Uspokajają, dają poczucie błęgiego relaksu i działają przeciwbólowo. Dlatego podczas saunowania, odczuwamy taką przyjemność. Drugą reakcją, jest zwiększona aktywność układu odpornościowego, a nawet zwiększona produkcja endogennego interferonu (substancja białkowa świetnie działająca przeciwwirusowo). Sauna, poprzez naprzemienne działania gorąca i zimna, powoduje wymuszone zadziałanie elementów regulacyjnych naszego organizmu, głównie przez układ autonomiczny.

Kąpiele w saunie, są dla zdrowia większości osób zbawienne. Jednakże nie każdy może bez ograniczeń korzystać z tej przyjemności. Szereg schorzeń, wyklucza tę możliwość.

Tabela 1. Wybrane wskazania i przeciwwskazania do korzystania z sauny

Wskazania		Przeciwwskazania	
1.	Przewlekłe choroby takie jak: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów (Matveikov, Marushchak, 1993), zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa.	1.	Ostre i przewlekłe choroby zakaźne.
2.	Obturacyjne choroby płuc: astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc (Cox i współ., 1989).	2.	Stany gorączkowe, przewlekłe schorzenia takie jak gruźlica, nowotwory, choroby nerek czy wątroby.
3.	Choroby kardiologiczne: nadciśnienie (Kihara i współ., 2002; Miyamoto i współ., 2005), w I i II stadium (nieustalone), niedrożność tętnic obwodowych (I i II stopień wg Fontaine), dusznica bolesna naczynioruchowa, zawał serca (nie wcześniej jak 6 miesięcy po incydencie).	3.	Ciąża.
4.	Ogólne wskazania: dla poprawy wydolności (Scoon i współ., (2007) - podnosi wydolność w sportach wytrzymałościowych) i ogólnego stanu zdrowia, jako środek hartujący przy obniżonej odporności.	4.	Zaburzenia wydzielania wewnętrznego.
5.	Anoreksja (Gutierrez, Vazquez, 2001).	5.	Padaczka.
6.	Bóle reumatyczne, ale nie neuropatyczne (Nurmikko, Hietaharju, 1992).	6.	Stany psychiatryczne.

Dlatego też w przypadku osób chcących korzystać z sauny, a jednocześnie mających problemy zdrowotne, konieczna jest konsultacja z lekarzem. Tylko specjalista może stwierdzić, czy w danym przypadku przyjemność ta, nie spowoduje niepożądanych skutków zdrowotnych.

### Nagość w saunie

Jakiś czas temu, sauna była dostępna tylko dla zamożniejszych osób. Obecnie ceny są na tyle przystępne, że z sauny może korzystać niemal każdy. Duże aquaparki otworzyły tzw. Świąty Saun (nazywane saunariumami), na wzór niemieckich i czeskich. Większość z nich zastrzegła w regulaminie, że strefa saunowa jest strefą nagości. W naszej, polskiej mentalności ciągle funkcjonuje wiele przekonań, że nagość jest zastrzeżona do sytuacji najintymniejszych, a negliżowanie się wśród obcych osób, uznaje się za objaw perwersji, ekshibicjonizmu czy wręcz kolokwialnie ujmowanego: zboczenia. Wiele osób chętnie korzysta z sauny – w kostiumie kąpielowym, często po bezpośrednim wyjściu z chlorowanego basenu pływackiego. Dla jednych to przejaw kultury, skromności i taktu, a dla innych – nieporozumienie i krzywdzenie własnego ciała.

Mając do dyspozycji szeroki wachlarz rodzajów saun – w jednych kostium (szczególnie jednoczęściowy, elastyczny, damski), będzie bardziej a w innych mniej niepożądany czy szkodliwy.

Jeśli mówimy (Włóka, 2012) o saunie parowej (tak naprawdę to określenie jest niepoprawne; poprawnie jest to łaźnia rzymska lub turecka) lub saunie podczerwonej, to przebywanie w nich w kostiumach kąpielowych nie spowoduje oparzeń. W łaźni rzymskiej temperatura waha się w okolicy 50-60 stopni Celsjusza i wilgotności 90%. Sauna na podczerwień, to temperatura około 60-70 stopni Celsjusza i wilgotność około 20%, więc w tych warunkach, nie grozi nam poparzenie. Można do

takich pomieszczeń wejść w kostiumie, pod warunkiem, że nie będzie nam przeszkadzał fakt, iż zamiast oczyszczać skórę – wchłaniamy (przez otwarte pory skóry) to, co jest w tekstylnym stroju (pozostałości kosmetyków i cała chemia z basenu). Ponadto podczas pocenia, bardzo intensywnie pracują gruczoły łojowe. Z potem usuwane są z organizmu toksyny i wiele innych związków chemicznych (łącznie ok. 400). Opuszczając nasze ciało – wszystkie te składniki potu, osadzają się na kostiumie, nie tylko utrudniając cały proces oczyszczania, ale też zatruwając swoim składem te miejsca, do których przylega kostium. Okrywanie się ręcznikiem jest rozsądniejsze, choć również w ten sposób upośledza się wymianę gazową. Należy pamiętać, że podczas saunowania z jednej strony pozbywamy się potu z toksynami, a z drugiej strony pobieramy całą powierzchnią skóry powietrze z zewnątrz. Okrywanie się czymkolwiek, zawsze zaburzy tę dwustronną wymianę, jak też spowoduje nierównomierne ogrzewanie ciała, bo ciepło sauny zużywamy na ogrzanie ręcznika, a nie organizmu.

Sauna fińska, to sauna sucha. Indeks saunowy w niej wynosi 110. Co to oznacza? Oznacza to (Włóka, 2012), że suma temperatury i wilgotności ma wynosić 110, a do tego temperatura nie może być niższa niż 90 stopni Celsjusza. Czyli jeśli mamy w saunie 100 stopni Celsjusza, to wilgotność powinna wahać się w okolicy 10%. Często w takiej saunie prowadzi się seanse, czy też ceremonie naparzenia. Saunamajster (osoba prowadząca), przygotowuje zestaw olejków eterycznych, łączy je z wodą w cebrzyku i polewa nią rozgrzane kamienie w saunie. Następnie przy pomocy ręcznika, rozprowadza takie aromatyczne powietrze po całej saunie. Sposób, w jaki to robi, zależy już od samego prowadzącego. W saunie fińskiej, powinien obowiązywać nakaz pozostawania bez odzieży (jakiegokolwiek) oraz biżuterii. Można sobie wyobrazić, jak rozgrzane do ok. 100 stopni Celsjusza elementy metalowe (kolczyki, łańcuszki itp.) będą wpływać na nasze samopoczucie i skórę. Ręcznik w takiej saunie, służy tylko do tego, żeby położyć go na ławie i na nim usiąść. Pozostawanie w kostiumie, jest nieporozumieniem w łaźni fińskiej. Trudno znaleźć taki kostium, na którego metce znajdziemy zalecenia do traktowania go temperaturą stu stopni. Ponadto mają one swoje (często niezbyt przyjemne) zapachy, ulegają zniszczeniu i przebarwieniom – mogą też farbować ławy saunowe.

Niestety, również media przyczyniają się do pogłębiania wizerunku *tekstylnego* człowieka w saunie (w kostiumie lub owiniętego w ręcznik). Nagość jest uznawana za coś złego i niemoralnego. Trudno mieć do nich pretensję, gdyż nie mogą pokazywać golizny w TV, na łamach gazet czy stronach internetowych. Niemniej jednak, dzięki takiej prezentacji – utrwala się pogląd, że takie zachowanie jest dobre i zalecane. Właściciele saun, często obniżają temperatury, żeby zapewnić lepszy komfort *tekstylnym*. To prowadzi do błędnego koła, gdyż w ten sposób ludzie siedzący w kostiumach, nie odczuwają żadnych przykrości (np. pieczenia metalowych elementów na skórze) i nie widzą potrzeby zmiany zachowania.

Saunowanie, to pewna tradycja i filozofia życia. To rytuał związany z kulturą i potrzebami pojedynczych osób, i całych rodzin. Jeśli rodzice chodzą do teatru, czytają książki – to z największym prawdopodobieństwem ich dzieci też będą to robić, albo ostatecznie traktować jak coś normalnego, naturalnego. Tak samo jest z sauną.

Jednak do tego trzeba dojrzeć, trzeba zrozumieć po co i jak z niej korzystać, by pobyt w saunie był radością, przyjemnością i dbałością o zdrowie a nie kolejnym stresem (tych każdy ma wystarczająco w innych miejscach).

Jeśli komuś faktycznie, wewnętrzny opór nie pozwala na nagie saunowanie w saunach koedukacyjnych, to można pójść na saunę w dniu, kiedy jest dostępna tylko dla danej płci. Duże aquaparki, mają zazwyczaj jeden dzień w tygodniu, gdzie do sauny mogą wejść na przykład tylko kobiety (Wrocławski Park Wodny – we wtorki do saunarium wchodzi wyłącznie panie). Wówczas mogą się wygrzewać bez kostiumów a ręcznik, tak jak powinien, służy tylko do położenia na saunowej ławie. Mniejsze sauny, także można wynająć na godziny (na wyłączność). Wtedy już nie ma żadnego problemu z nagością, bo sauna jest nasza na wyłączność.

### **Materiał i metoda**

W celu ustalenia, jak kwestię nagości w saunach, traktują obiekty dysponujące takimi urządzeniami, przeprowadzono ankietę telefoniczną. Z trzema pytaniami zwrócono się do dwudziestu siedmiu ośrodków, które w swojej ofercie mają możliwość korzystania z sauny.

Pytania ankiety brzmiały:

1. Ile pomieszczeń saun jest w Państwa ośrodku?
2. Czy w obrębie strefy saun, obowiązuje u Państwa strefa nagości?
3. Czy osoby nieletnie, mogą korzystać ze strefy saun, w Państwa ośrodku?

Do udziału w ankiecie, zakwalifikowano obiekty z całego kraju, poczynając od największych parków wodnych, takich jak Łódzka Fala, Wrocławski czy Krakowski Park Wodny, Termy Maltańskie w Poznaniu – a na małych, jednonieckowych pływalniach krytych lub ośrodkach hotelowych, w obrębie których jest jedno pomieszczenie sauny – kończąc. Wzięto pod uwagę wszystkie rejony Polski. Każde województwo było reprezentowane co najmniej przez jeden obiekt. Dwa obiekty zbadano w ośmiu województwach, a aż trzy obiekty były zdiagnozowane w trzech województwach.

### **Wyniki badań**

W jedenastu przypadkach (40,7% wszystkich badanych), na obiekcie znajdowało się więcej niż trzy sauny. W większości były to właśnie duże aquaparki, mające saunarium złożone z co najmniej 5 i więcej różnych saun. Trzema saunami dysponowały dwa ośrodki (7,4%), osiem posiadało 2 sauny (29,6%) a kolejnych sześć obiektów miało jedną saunę (22,2%).

Zatem duże ośrodki, mające kilka różnych rodzajów saun – stanowiły zdecydowanie największą grupę.

W całym zestawie ankietowanych obiektów, aż dwadzieścia dwa (81,5%), nie uznawały strefy nagości. Do wyjątków, gdzie mówiono o tej strefie, jak o sprawie naturalnej, zaliczają się ośrodki: w Bukowinie Tatrzańskiej, Suchym Lesie, Dąbrowie Górniczej, Łodzi i Koziegłowach. Cztery z nich (poza Suchym Lasem), dysponują co najmniej trzema pomieszczeniami saun, czyli można uznać, że są to strefy saun w

obrębie ośrodka. W ostatnim momencie (pomiędzy ankietą a wydrukiem artykułu), strefę nagości zniesiono we Wrocławskim Parku Wodnym, gdzie dopuszczono osoby w kostiumach do korzystania z saunarium (ku zniesmaczeniu i sprzeciwie wcześniejszych saunowiczów).

Na żadnym obiekcie z jedną sauną, nie funkcjonowała strefa nagości.

Tylko pełnoletnie osoby mogą korzystać na sześciu zbadanych obiektach (ponad 22%). Od szesnastego roku życia pozwala się wchodzić do saun w Gorzowie Wielkopolskim, Koziegłowach i Nałęczowie. Bez ograniczeń wiekowych, sauny dostępne są w trzynastu miejscach (ponad 48%). W Bielsku Podlaskim można zabrać do sauny czternastolatka, wypełniając odpowiednie oświadczenie w kasie. W Brzegu i Zagrodach, trzeba mieć ukończonych dwanaście lat, a w Dąbrowie Górniczej 10. W Toruniu – podczas seansów tzw. zamawianych (zamkniętych dla ogółu) można wchodzić w dowolnym wieku, ale dzieci muszą być pod opieką dorosłych.

Ubocznym efektem badania, jest wypracowana opinia, jak obsługa ankietowanych ośrodków, rozumie samo pojęcie *strefy nagości*. W miejscach, gdzie jest ona stosowana, osoba odpowiadająca natychmiast wiedziała, o co jest pytana. Natomiast tam, gdzie taka strefa nie obowiązuje, czasem przez dłuższą chwilę rozmowa toczyła się w kierunku wyjaśnienia, że w strefie nagości ludzie mogą przebywać zupełnie nago. W kilku przypadkach, reakcje na takie wyjaśnienie były wręcz agresywne. Zazwyczaj też stwierdzano, że (...) *w naszym ośrodku jest normalnie – do sauny idzie się w stroju kąpielowym, tutaj nikt nago nie biega, to nie jest jakaś plaża dla naturystów (...)*.

## Podsumowanie

Saunowanie, staje się w Polsce coraz chętniej wybieraną formą relaksu i dbałości o zdrowie. Szerokie środowiska, dostrzegają pozytywny wpływ kąpieli w saunie na organizm i pomimo wydatku, z jakim wiąże się korzystanie z tej przyjemności - systematycznie bywają w różnych ośrodkach.

Jednak ciągle pozostaje ogromna liczba klientów saun, którzy albo przypadkowo trafiają w to miejsce, albo nie starają się dostosować do filozofii tego zabiegu – i czynią sobie więcej szkody niż czerpią pożytku.

Prawdopodobnie dużą rolę w podejściu do nagości i odpowiednim zachowaniu w saunie, ma nasza (polska) mentalność, osadzona w korzeniach chrześcijańskich (katolickich), gdzie nagość ciała jest zastrzeżona wyłącznie do sytuacji intymnych.

Traktowanie nagich saunowiczów, jako osoby bez moralności, wyuzdane czy wręcz chore – to niestety nadal nieodosobnione przypadki (zarówno w podejściu personelu ośrodków jak też innych (*tekstylnych*) klientów).

## Literatura

1. Cox N.J., Oostendorp G.M., Folgering H.T., van Herwaarden C.L. (1989), *Sauna to transiently improve pulmonary function in patients with obstructive lung disease*, „Archives of physical medicine and rehabilitation”. 13 (70), s. 911–913

2. Gieremek K., Dec L., (1990), *Problematyka odnowy biologicznej w sporcie*, Wydawnictwo AWF Katowice
3. Gutierrez E., Vazquez R., (2001), *Heat in the treatment of patients with anorexia nervosa*, „Eat Weight Disord”. 6 (1), s. 49-52
4. Kihara T., Biro S., Imamura M., Yoshifuku S., Takasaki K., Ikeda Y., Otuji Y., Minagoe S., Toyama Y., Tei C., (2002), *Repeated sauna treatment improves vascular endothelial and cardiac function in patients with chronic heart failure*, „Journal of the American College of Cardiology”. 5 (39), s. 754–759
5. Matveïkov GP., Marushchak VV., (1993), *An evaluation of the effect of the sauna on the clinical, laboratory and psychological indices in rheumatoid arthritis*. „Terapevticheskiï arkhiv”. 12 (65), s. 48–51
6. Michajlik A., Ramotowski W., (2009), *Anatomia i fizjologia człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
7. Miyamoto H., Kai H., Nakaura H., Osada K., Mizuta Y., Matsumoto A., Imaizumi T., (2005), *Safety and efficacy of repeated sauna bathing in patients with chronic systolic heart failure: a preliminary report*, „Journal of cardiac failure”. 6 (11), s. 432–436
8. Nurmikko T., Hietaharju A., (1992), *Effect of exposure to sauna heat on neuropathic and rheumatoid pain*, “Pain” 49 (1), s. 43-51
9. Scoon G.S., Hopkins W.G., Mayhew S., Cotter J.D., (2007), *Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners*, „J Sci Med Sport”. 10 (4), s. 259-262
10. Tombak M., (2005), *Droga do zdrowia*, Firma Księgarska Serwis, sp. z o.o, Łódź
11. Traczyk W., Trzebski A., (2007), *Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa
12. Włóka Z., *Sauna poradnik* by Zbigniew Włóka X-76, <http://sauna.wloka.pl/2012/03/08/sauna-dlaczego-nago/> - dostęp z dnia 11.11.2012