

Saunowanie jako element wspierający dobrostan społeczny jednostki. Korzyści zdrowotne i psychologiczne

Sauna bathing as an element supporting the social wellbeing of individuals. Health and psychological benefits

DOI 10.25951/14352

Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia wciąż przyspiesza, a obowiązków przybywa, stres stał się nieodłączną częścią życia wielu ludzi. Chroniczne napięcie i przeciążenie organizmu może powodować problemy zdrowotne, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. W poszukiwaniu skutecznych metod walki z presją coraz więcej osób szuka naturalnych sposobów relaksacji. Naprzeciw temu wychodzi dzisiejszy rynek usług, który oferuje nam pełną gamę zabiegów i metod, z których czerpiemy nie tylko korzyści zdrowotne i psychiczne, mają one także wpływ na poprawę naszego dobrostanu. Potrzebą każdego człowieka jest przebywanie wśród ludzi, ich akceptacja, budowanie relacji, przynależenie do danej grupy. Coraz większa część społeczeństwa zwraca uwagę i dąży do uzyskania stanu równowagi i harmonii w swoim życiu, a także zredukowania stresu do minimum, dlatego szuka różnych metod i sposobów wspierających w tych działaniach. Jedną z nich jest wykorzystanie termoterapii. Jej głównym celem jest bezpośrednie przekazanie energii cieplnej w celu uzyskania ogólnego lub miejscowego przegrzania organizmu, co niesie za sobą szereg korzyści. Jednym ze sposobów termolecznictwa jest sauna i rytuały saunowe w niej wykonywane. Powszechnie stosowane, zarówno do celów leczniczych, jak i w odnowie biologicznej (Cichoń i in. 2010). Warto zatem przyjrzeć się, czy regularne korzystanie z sauny przynosi wymierne korzyści zdrowotne i poprawę dobrostanu społecznego, czy jest wyłącznie nowym trendem na mile spędzony czas.

Operacjonalizacja kluczowych pojęć

Saunowanie to zażywanie kąpieli w gorącym powietrzu o zróżnicowanej wilgotności w specjalnie do tego przeznaczonym pomieszczeniu. Opiera się ono na naprzemiennym nagrzewaniu ciała w wysokiej temperaturze i schładzaniu zimną wodą. Jest to prozdrowotna praktyka mająca na celu oczyszczenie organizmu i poprawę samopoczucia poprzez wykorzystanie ekstremalnych warunków termicznych. Wyróżnia się trzy fazy saunowania: faza nagrzewania, faza chłodzenia oraz faza odpoczynku. Saunowanie, rytuały saunowe, seanse saunowe, ceremonie zapachowe, ceremonie naparzania – wszystkie te pojęcia dotyczą przebywania w saunie w określonych warunkach i czasie (Mika 1996).

Historia i tradycja saunowania

Warto przyjrzeć się bogatej historii saunowania, różnorodności saun i łaźni parowych na świecie oraz wpływowi, jaki mają te praktyki na nasze zdrowie i kulturę. Rytuały saunowe znane są od setek lat. Saunowanie mocno wpisane jest w kulturę fińską, stąd też wywodzi się jej nazwa. Sauna to jedno z niewielu słów w języku fińskim znane i używane na całym świecie. To właśnie tam sauna zaczyna swoją historię. Początkowo małe, drewniane domki towarzyszyły Finom na każdym etapie życia, zastępowały domy, spotykano się w nich, podejmowano ważne decyzje, umierano i przygotowywano do pochówku. To miejsce narodzin dzieci, ponieważ panowały tam odpowiednie do tego warunki cieplne, a także miejsce przygotowywania posiłków, wędzenia ryb i mięsa. Sauna była przestrzenią nazywaną lekarzem, szpitalem i apteką ludzi biednych ze względu na swoje właściwości lecznicze. Finowie uważali, że sauna jest jak kościół, trzeba się w niej zachowywać odpowiednio, tak jak w kościele. Z korzystaniem z sauny wiąże się również wiele wierzeń, zwyczajów oraz przesądów. Dopiero z czasem zaczęto odkrywać jej dobroczynne działanie. Początkowo sauny miały postać ziemianek, a następnie niewielkiego, drewnianego domku bez okien, z paleniskiem w centralnej jego części. Tradycyjne sauny wyposażone w kominy i piece zaczęto budować dopiero w XX w. Ważnym elementem było usytuowanie sauny w pobliżu jeziora, dzięki czemu po odbytych seansie można było szybko schłodzić organizm zimną wodą (Micha-Juntunen 2019). Takie doświadczenie bliskości z naturą stało się inspiracją dla wielu kultur. Korzystanie z sauny stanowi bowiem część kultury zdrowotnej wielu narodów. W krajach takich jak Finlandia, Norwegia, Szwecja, Japonia traktowana jest

ona nie tylko jako sposób na relaks, oczyszczenie ciała i umysłu, odprężenie, ale również jako sposób na zdrowy styl życia. Korzystanie z sauny przyjęło się jako istotny i nieodłączny element życia codziennego, a także element kulturowego dziedzictwa narodu. W czasach prehistorycznych w regionie nordyckim już około 2000 lat p.n.e. zaczęto budować drewniane chaty, które na przestrzeni czasu ewoluowały z miejsc wypoczynku w miejsca spotkań towarzyskich. To podkreśla społeczną rolę sauny w życiu ówczesnych populacji. Według danych Fińskiego Instytutu Statystycznego sauna znajduje się w co drugim fińskim domu. Szacuje się, że na terenie całego kraju jest ponad 2 mln saun. Z biegiem lat tradycja saunowania Finów rozpowszechniła się poza granice kraju. Różne kultury zaczęły adaptować sauny, urozmaicając seanse poprzez wprowadzenie aromaterapii, masażu czy peelingów. Przykładem są tureckie hammamy czy rzymskie termy (Wagner, Konrad 2004).

Saunowanie w świetle dotychczasowych badań

Badaniami naukowymi na temat korzystnego wpływu na stan zdrowia i poprawę ogólnego samopoczucia zajęli się m.in.: Setor K. Kunutsor, Jussi Kauhanen, Jari A. Laukkanen, Akinori Masuda, Masamitsu Nakazato, Susanna Soberg. W swoich badaniach wykazali, że regularne korzystanie z sauny może znacząco polepszyć samopoczucie i zdrowie psychiczne. Poprawa ta widoczna jest u osób, które korzystają z sesji saunowych od 5 do 15 razy w miesiącu. Zwiększenie ich częstotliwości przyspiesza efekty. Przebywanie w saunie od 16 do 28 razy miesięcznie według fińskich naukowców obniża ryzyko psychozy i demencji. Z kolei codzienne sesje saunowe w okresie jednego miesiąca wykazują działanie wspierające leczenie depresji, łagodzenie objawów lękowych, niepokoju, a także utraty apetytu (Masuda i in. 2005). Korzystanie z sauny reguluje poziom neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, konsekwencją czego jest widoczna poprawa kondycji psychicznej. Setor K. Kunutsor, Jussi Kauhanen, Jari A. Laukkanen w swoich badaniach wykazali zależność między korzystaniem z sauny, sprawnością fizyczną a ryzykiem psychozy. Udowodnili, że częste korzystanie z sauny może wpływać na zmniejszenie ryzyka psychozy niezależnie od poziomu sprawności fizycznej (Laukkanen i in. 2024). Według badań opublikowanych w czasopiśmie „JAMA Internal Medicine” w 2015 r. osoby korzystające z sauny 4–7 razy w tygodniu miały o 63% mniejsze ryzyko śmierci z powodu chorób sercowych w porównaniu do osób, które korzystały z niej tylko raz w tygodniu. Regularne seanse saunowe poprawiają

krążenie krwi, wspomagają metabolizm, a także wspierają regenerację mięśni. Przebywanie w wysokiej temperaturze pobudza układ odpornościowy, co może zmniejszać ryzyko infekcji. Saunowanie ma właściwości przeciwzapalne, stanowi więc skuteczne wsparcie w walce z bólem mięśni i stawów. Poprzez podniesienie temperatury ciała organizmu następuje jego wzmożone pocenie. Wraz z potem z organizmu wydalone są toksyny, co powoduje oczyszczenie organizmu i wsparcie naturalnego mechanizmu detoksykacji (Soberg i in. 2022). Warto również wspomnieć, że pod wpływem wysokiej temperatury organizm zaczyna wydelać endorfiny, powszechnie znane jako hormon szczęścia, które odpowiadają za poprawę nastroju i wspomagają redukcję stresu poprzez obniżenie kortyzolu, w wyniku czego napięcie nerwowe zmniejsza się. Relaksacyjne ceremonie saunowe wpływają także na poprawę jakości snu. Jest to istotna zaleta dla osób walczących z bezsennością spowodowaną stresem lub napięciem emocjonalnym (Nirkko 2010).

Korzyści dla rozwoju jednostki

Sauna jest miejscem, w którym wiele osób szuka relaksu i odpoczynku. Ciepło i spokój, które tam panują sprzyjają odprężeniu i redukcji stresu. Wysoka temperatura stymuluje produkcję endorfin. Saunowanie wspiera utrzymanie poprawnej kondycji, zwiększenie odporności, a także niweluje procesy starzenia się skóry (Pawłowski i in. 2015).

Konieczność dostosowania się do warunków panujących w saunie jest znakomitą formą treningu autonomicznego układu nerwowego. Chwilowy wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie czynności serca, stymulacja krążenia tętniczego poprawiają natlenienie oraz odżywienie tkanek. Dochodzi do zwiększenia stymulacji układu immunologicznego, hormonalnego oraz szybszej przemiany materii. Z fizycznego punktu widzenia stymulacja tych układów prowadzi do intensywnej detoksykacji. Poprzez pocenie wspomaga eliminację toksyn, skutkiem czego jest oczyszczanie organizmu, skóry i tkanki podskórnej. Efektem jest zdrowsza i promienna skóra (Lawrence 2017). Ciepło sauny wspomaga również produkcję kolagenu, co pomaga w utrzymaniu młodszej i jędrnej skóry. W kontekście medycyny anti-aging sauna wywiera szereg korzyści na procesy starzenia się skóry, jest to wymierna korzyść głównie dla kobiet, dla których wygląd zewnętrzny stanowi istotny element współczesnego ideału piękna (Hannuksela, Waananen 1988). Korzystanie z sauny może przyczynić się do poprawy sprawności fizycznej. Mięśnie po intensywnym wysiłku fizycznym re-

generują się szybciej dzięki ciepłu, które rozluźnia napięte tkanki mięśniowe i przyspiesza ich regenerację. Wśród sportowców sauna jest częstym elementem treningu regeneracyjnego (Kowatzki i in. 2008).

Aby saunowanie było w pełni bezpieczne należy pamiętać i przestrzegać kilku ważnych zasad. Zalecany czas pobytu w saunie to 12–15 minut. Jeśli są to pierwsze seanse, warto czas ten skrócić do około 10 minut i stopniowo zwiększać przy kolejnych kąpielach saunowych. Do sauny wchodzimy nago bądź w ręczniku. Podczas saunowania całe ciało musi znajdować się na ręczniku, a żadna część ciała nie może dotykać bezpośrednio elementów sauny. Po odbytych seansie należy schłodzić organizm zimną wodą, pamiętając o zgodności kierunku przepływu krwi, od stóp w stronę serca, aby oczyścić ciało z potu i toksyn. Jeśli jest taka możliwość, warto zanurzyć się w beczkach lub nieckach z zimną wodą. Następnie konieczne jest odpowiednie nawodnienie organizmu i odpoczynek, minimum taki sam przedział czasowy jak pobyt w saunie (Kasprzak, Mańkowska 2008).

Ze względu na różną temperaturę panującą w saunie i różny stopień wilgotności powietrza można dokonać systematyki saun. Wyróżniamy trzy główne typy saun: saunę suchą (fińską) – temperatura 80–120 stopni i 10–15% wilgotności, saunę parową (łaźnia rzymska) – temperatura 40–60 stopni i 65–95% wilgotności oraz saunę na podczerwień (infrared), działającą na zasadzie emitowania promieniowania podczerwonego, które rozgrzewa ciało od środka (Mika 1996).

W saunie suchej wykonywane są rytuały saunowe, polegające na polewaniu nagrzanego kamienia pieca wodą w celu wytworzenia się pary wodnej, która osiadając na ciele utrudnia wydzielanie potu, a tym samym powoduje przegrzanie organizmu, co niesie za sobą szereg procesów zachodzących w organizmie. Aby pobudzić zmysły i wzbogacić wrażenia, do wody dodawana jest starannie dobierana mieszanka olejków eterycznych, które wraz z cząstkami pary wodnej unoszą się, wypełniając pomieszczenie aromatem. Olejki eteryczne mają wszechstronne właściwości zdrowotne i relaksacyjne (Padlewska 2013). Ceremonia prowadzona jest przez saunomistrza, mistrza ceremonii, który pełni funkcję gospodarza sauny. Aby zwiększyć efektywność zabiegu, saunomistrz rozprowadza wytworzoną parę wodną przy pomocy ręcznika, wachlarza lub innych przyrządów, tworząc tym samym piękne widowisko i niezapomniane doznania. W zależności od rodzaju ceremonii jej intensywność może być różna. Dodatkowym elementem naparzanego jest muzyka, dobierana pod kątem rodzaju rytuału. Jest to ciesząca się coraz większą popularnością forma saunowania zreszającą pasjonatów tego widowiska (<https://www.sauna.fi>).

Rytuały saunowe a dobrostan społeczny

Tradycja saunowania staje się coraz bardziej powszechna i przyciąga uwagę coraz większej liczby osób. W obliczu stresu, napięć i narastającego zgiełku życia kąpiel w saunie staje się skutecznym sposobem na zadbanie o zdrowie i dobre samopoczucie. Sauna to nie tylko miejsce do odpoczynku, ale także przestrzeń łącząca ludzi. Spotkania i rozmowy w saunie stały się codziennością i traktowane są z ogromnym szacunkiem. Regularne saunowanie stwarza bowiem warunki do budowania i umacniania więzi międzyludzkich, a także do zaspokojenia pragnienia relaksu, oczyszczenia i wspólnoty. Dla wielu osób stanowi formę terapii, a także intymne miejsce do dzielenia się doświadczeniami i emocjami. Powszechnie znane przysłowie „w saunie wychodzi wszystko na jaw” mówi nam o tym, że sauna to miejsce duchowego oczyszczenia i refleksji. Nasi przodkowie uważali termy rzymskie za centra społeczne, które oferowały nie tylko kąpiele saunowe, ale także miejsce spotkań i rekreacji. Budowano sauny, które mogły pomieścić nawet tysiące osób jednocześnie, stanowiąc ważny element życia społecznego. W japońskich onsenach, wykorzystując naturalne gorące źródła, można doświadczyć bliskości z naturą i medytacją. Wspólną cechą tych tradycji jest oczyszczenie ciała i umysłu, a także ważność interakcji społecznych (Ponikowska 1995).

W saunie ludzie pochodzący z różnych środowisk społecznych mają okazję do spotkań i spędzania wspólnie czasu. Przestrzeń ta sprzyja integracji oraz nawiązywaniu nowych relacji. Wspólne doznania w trakcie kąpiele saunowych tworzą specyficzną więź między uczestnikami, które z czasem przekształcają się w długotrwałe znajomości. W saunie wszyscy uczestnicy są równi i mają równy status, nie ma tam miejsca na podziały społeczne czy uprzedzenia. Sauna to doskonałe miejsce do wymiany poglądów i doświadczeń, a także nawiązania współpracy (Żyżniewska-Banaszak i in. 2010). Stanowi ona nie tylko miejsce relaksu i odprężenia dla jednostki, ale także idealne miejsce do budowania społeczności. To przestrzeń, w którym bariera między obcymi dla siebie osobami zaczyna się rozmywać, ludzie zaczynają się na siebie otwierać i poznawać w sposób bardziej intymny. Sauna to swoisty symbol jedności i wspólnoty, miejsce spotkań różnych pokoleń i stanów społecznych poddanych tym samym zasadom i połączonych w przyjemności relaksu. W społecznościach lokalnych kultywowanie tradycji sauny może przyczynić się do wzrostu poczucia wspólnoty i integracji mieszkańców (Kwaśniewska-Błaszczyk 1996).

Współczesne ceremonie saunowe łączą tradycję z nowoczesnością. W strefach SPA organizowane są kilkugodzinne, czasem nocne wydarzenia, podczas

których przeprowadzane są rytuały saunowe. Ich nieodłącznym elementem jest aromaterapia. Bogata gama olejków eterycznych pozwala na przeżycie wyjątkowych doznań zapachowych. Dodatkowym atutem jest fakt, że każdy z olejków eterycznych posiada właściwości zdrowotne. Podczas ceremonii uczestnicy dostają do nałożenia kosmetyki, takie jak peelingi czy maski. Wysoka temperatura panująca w saunie powoduje, że przepuszczalność skóry zwiększa się, substancje szybciej i łatwiej przedostają się w głąb naszej skóry. Wydarzenia takie dedykowane są głównie dla określonych grup ludzi, np. dla par lub kobiet. W trakcie trwania seansów pobudzających ludzie integrują się ze sobą klaszcząc bądź śpiewając. Fakt, że sauny to strefy beztekstylne, a korzystanie z nich możliwe jest tylko w okrywającym ręczniku, dodatkowo spaja przebywających razem ludzi. Nagość w saunie jest rzeczą naturalną i nie stanowi dla nikogo problemu (Kasprzak, Mańkowska 2010).

Rozwijające się innowacje w dziedzinie saunowania wskazują na dynamiczny rozwój jej kultury. Autentyczny symbol fińskiej tożsamości i styl życia to odzwierciedlenie harmonii pomiędzy tradycją a nowoczesnym podejściem do zdrowia i wellness. To właśnie dzięki wciąż rosnącemu zainteresowaniu saunowaniem łączona jest wielowiekowa tradycja z nowoczesnymi technologiami. Inteligentne systemy sterowania pozwalają na personalizację doświadczeń saunowych za pomocą aplikacji mobilnych, dzięki którym monitorowane są parametry zdrowotne podczas sesji saunowej. Jest to bardzo duża zaleta w dzisiejszym świecie cyfryzacji i dostosowanie praktyki saunowania do współczesnych potrzeb człowieka (Straburzyńska-Lupa, Straburzyński 2003).

Wnioski

Saunowanie to praktyka, która przez setki lat wyewoluowała w różnych kulturach, będąc sposobem nie tylko na relaks, ale również, a może przede wszystkim, istotnym elementem dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Prozdrowotne właściwości sauny potwierdzono już wieloma badaniami. Możemy również zauważyć jej znaczący wpływ na poprawę dobrostanu społecznego. Sauna jest narzędziem łączącym ludzi, budującym więzi społeczne i zwiększającym poczucie przynależności. Gorące powietrze, cisza i spokój panujący podczas seansu saunowego sprzyjają nawiązywaniu kontaktów, rozpoczęciu rozmów, otwarciu się na uczestników, wzmocnieniu relacji, a także budowaniu zaufania. Z sauny mogą korzystać wszyscy, bez względu na wiek, płeć czy pochodzenie. To przestrzeń, w której panuje równość i tolerancja społeczna. Seanse saunowe

nie są jedynie luksusową formą relaksu. Są one bowiem naukowo potwierdzoną metodą wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego. Regularne uczestnictwo w nich wspiera redukcję stresu, poprawia jakość snu, zwiększa odporność, poprawia krążenie, a także zmniejsza ryzyko depresji i demencji.

Sauna to idealna przestrzeń, w której odpoczywa dusza i ciało, panująca tam cisza i spokój stwarzają doskonałe warunki na oczyszczenie i wyciszenie organizmu.

Reasumując, w dobie wzmożonego tempa życia, przeciążenia obowiązkami oraz rosnącego poziomu stresu poszukiwanie naturalnych metod wspierających dobrostan psychofizyczny staje się coraz bardziej powszechne. Regularne korzystanie z sauny stanowić może jedną z form wspomagających holistyczne podejście do zdrowia człowieka. Jak dowodzą dotychczasowe badania, saunowanie oferuje szereg korzyści zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym, a także może stanowić istotny element profilaktyki zdrowia psychicznego.

Pobyty w saunie przyczynia się do poprawy krążenia krwi, wspomaga procesy detoksykacyjne poprzez intensywne pocenie się, a także wzmacnia układ odpornościowy. Zmiany temperatury hartują organizm, co może zmniejszyć częstotliwość wystąpienia infekcji. Rozluźnienie mięśni i zmniejszenie napięcia fizycznego sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym, co jest szczególnie ważne dla osób prowadzących aktywny tryb życia.

Regularne korzystanie z sauny wpływa korzystnie na redukcję poziomu stresu, lęku i napięcia nerwowego. Warunki panujące w saunie – wysoka temperatura, przytłumione światło, cisza – sprzyjają wyciszeniu i refleksji. To przestrzeń, w której jednostka może oderwać się od codziennego zgiełku i skupić na swoim wewnętrznym stanie. Wydzielanie endorfin podczas korzystania z sauny może poprawić nastrój, zwiększyć poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.

W wielu kulturach sauna pełni także funkcję integracyjną – stanowi przestrzeń sprzyjającą rozmowie, wspólnemu spędzaniu czasu, budowaniu relacji międzyludzkich i więzi rodzinnych. W kontekście pedagogicznym może być postrzegana jako narzędzie wspierające edukację zdrowotną i promowanie stylu życia sprzyjającego równowadze psychofizycznej.

Kontakt z własnym ciałem w warunkach sauny sprzyja zwiększeniu samoświadomości i uważności. Praktyka ta może wspomóc rozwój kompetencji emocjonalnych, takich jak umiejętność rozpoznawania i regulowania emocji, co jest szczególnie istotne w pracy pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

BIBLIOGRAFIA

- Cichoń D., Spyрка J., Demczyszak I. (2010), *Wybrane zagadnienia z termoterapii: podręcznik dla studentów fizjoterapii*, Jelenia Góra: Kolegium Karkonoskie.
- Hannuksela M., Waananen A. (1988), *The sauna, skin and skin diseases*, „Annals of Clinical Research”, 20(4), s. 276–278.
- <https://www.sauna.fi/saunatietoa/sauna-ja-terveys/sauna-terveysvaikutukset/> (data dostępu: 18.02.2019).
- Kasprzak W., Mańkowska A. (2008), *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kasprzak W., Mańkowska A. (2010), *Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kowatzki D., Macholdt C., Krull K., Schmidt D., Deufel T., Elsner P., Fluhr J.W. (2008), *Effect of regular sauna on epidermal barrier function and stratum corneum water-holding capacity in vivo in humans: A controlled study*, „Dermatology”, 217(2), s. 173–180.
- Kwaśniewska-Błaszczuk M. (1996), *Wpływ sauny fińskiej na ustrój ludzki*, Poznań: I Krakowskie Sympozjum Biometeorologii Sportu.
- Laukkanen T., Kunutsor S., Kauhanen J. (2024), *Frequent sauna bathing and psychosis: Interrelationship with cardiorespiratory fitness*, „Journal of Psychiatric Research”, 175, s. 75–80.
- Lawrence W. (2017), *Terapia sauną w celach detoksykacyjnych i leczniczych*, Nowy Sącz: Similimum.
- Masuda A., Nakazato M., Kihara T., Minagoe S., Tei C. (2005), *Repeated thermal therapy diminishes appetite loss and subjective complaints in mildly depressed patients*, „Psychosomatic Medicine”, 67(4), s. 643–647.
- Michta-Juntunen A. (2019), *Finlandia. Sisu, sauna i salmiakki*, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
- Mika T. (1996), *Fizykoterapia*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Nirkko J. (2010), *Sauna. Pieni perinnekirja*, Porvoo: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura Folklore.
- Padlewska K. (2013), *Dermatologia estetyczna*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Pawłowski J., Pawłowska M., Bochyński R. (2015), *Sauna i jej znaczenie w treningu zdrowotnym*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 21(3), s. 282–288.
- Soberg S., Lofgren J., Philipsen F.E., Pedersen B.K., Karstoft K., Scheele C. (2022), *Altered brown fat thermoregulation and enhanced cold-induced thermogenesis in young, healthy, winter-swimming men*, „Cell Reports. Medicine”, 2(10), s. 100408.
- Ponikowska I. (1995), *Medycyna uzdrowiskowa*, Warszawa: Watext's.
- Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. (2003), *Fizjoterapia*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

- Wagner A., Konrad K. (2004), *Historia powstania sauny*, „Sauna”, 1, s. 6–7.
- Żyżniewska-Banaszak E., Mosiejczuk H., Cichocki P. (2010), *Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?*, „Pomeranian Journal of Life Sciences”, 56(3), s. 113–120.

STRESZCZENIE

Saunowanie znane i praktykowane jest od tysięcy lat w wielu krajach świata. Przez cały ten okres udowodnione jest naukowo jego dobroczynne działanie na organizm, a także na zdrowie psychiczne ludzi. Historia sauny zaczyna się w Finlandii. Początkowo miała ona nieco inne przeznaczenie, wykonywano w niej wiele czynności życia codziennego, np. przyrządzanie posiłków, modlitwa, przyjmowanie porodów. Z czasem sauny zaczęły być coraz bardziej popularne, a korzystanie z nich zaczęło praktykować poza granicami Finlandii, gdzie każda z kultur dodawała swoje elementy tradycji czy odnowy biologicznej. Jednymi z najważniejszych właściwości fizycznych, jakie daje saunowanie, jest redukcja stresu, odprężenie, odpoczynek, relaks, oczyszczenie organizmu z toksyn, poprawa krążenia, wsparcie odporności czy regeneracja mięśni. Korzystanie z sauny daje również ogromne korzyści duchowe, emocjonalne i mocno pogłębia dobrostan społeczny. Dzięki ciągłemu zainteresowaniu korzystaniem z sauny i jego prozdrowotnym właściwościom dziedzina ta jest coraz bardziej znana i dostępna. Aby korzystanie z kąpieeli saunowych było efektywne, trzeba przestrzegać zasad bezpiecznego i higienicznego saunowania.

SŁOWA KLUCZOWE: sauna, relaks, zdrowie psychiczne, dobrostan społeczny

SUMMARY

Saunas have been known and practised for thousands of years in many countries around the world. Throughout this period, their beneficial effects on the body and mental health have been scientifically proven. The history of saunas begins in Finland. Initially, it had a slightly different purpose, as it was used for many everyday activities, such as preparing meals, praying and giving birth. Over time, saunas became increasingly popular and began to be used outside Finland, with each culture adding its own elements of tradition or wellness. Some of the most important physical benefits of saunas include stress reduction, relaxation, rest, cleansing the body of toxins, improving circulation, supporting immunity and muscle regeneration. Using a sauna also has enormous spiritual and emotional benefits and greatly enhances social well-being. Thanks to the continuing interest in saunas and their health-promoting properties, this field is becoming increasingly well-known and accessible. However, it

is important to remember that in order for sauna bathing to be effective, the rules of safe and hygienic sauna use must be followed.

KEYWORDS: sauna, relaxation, mental health, social well-being