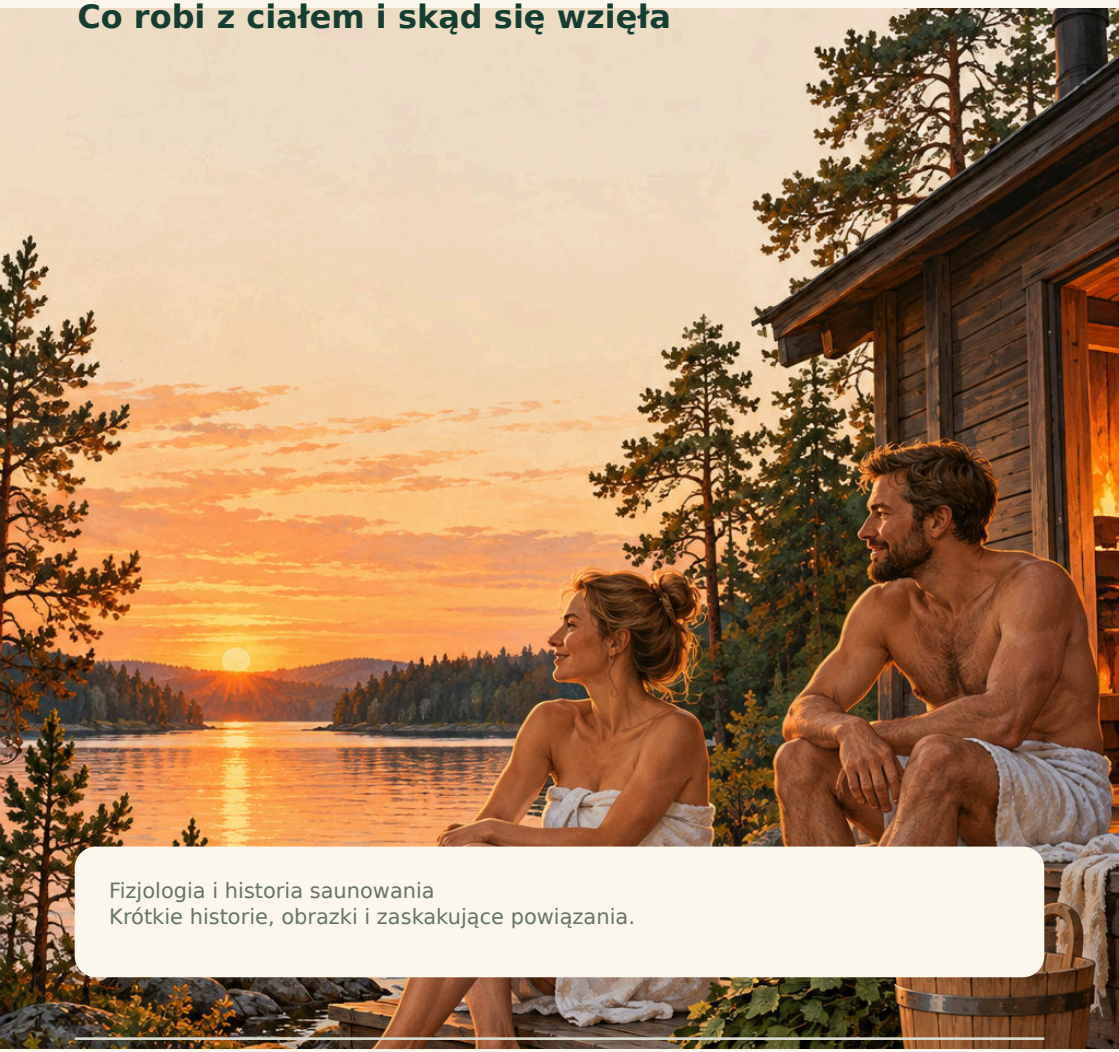
rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Sauna pod lupą

Co robi z ciałem i skąd się wzięła



Fizjologia i historia saunowania
Krótkie historie, obrazki i zaskakujące powiązania.

Co dzieje się pod twoją skórą?

1 Skóra oddaje ciepło

Naczynia krwionośne w skórze się rozszerzają i doprowadzają do powierzchni więcej krwi. Dlatego skóra często różowieje.

2 Serce przyspiesza

Krążenie pomaga odprowadzać ciepło. Tętno może wzrosnąć, choć spokojnie siedzisz.

3 Pot zaczyna chłodzić

Gruczoły potowe dostarczają wodę na skórę. Ciepło odprowadza przede wszystkim jej parowanie.



Przyjemne ciepło to wciąż obciążenie

Sauna nie jest zawodami w wytrzymałości. Nawet szybsze tętno nie czyni z niej zamiennika ruchu. Gdy upał staje się nieprzyjemny, wyjdź wcześniej.

Ta sama temperatura. Inne odczucie.



Dlaczego woda na kamieniach zmienia odczucie ciepła?

Gdy woda paruje na gorących kamieniach, rośnie wilgotność. Pot paruje wtedy trudniej i odczuwamy gorąco intensywniej. Termometr przy tym nie musi pokazać dużej zmiany.

1. **Na górze jest goręcej**

   Cieplejsze powietrze unosi się do góry. Niższa ławka oferuje więc zwykle łagodniejszy początek; różnicę poczujesz nawet między głową a stopami.

2. **Powietrze to nie gorąca woda**

   Powietrze przekazuje ciepło inaczej niż woda. Wskazania termometru w saunie nie można więc porównywać z temperaturą kąpieli.

Löyly: fińskie słowo oznaczające parę i uczucie ciepła po polaniu kamieni. Wodę na piec dolewaj tylko zgodnie z miejscowymi wskazówkami.

Ciepło. Schłodzenie. I czas na nic.



1 Schładzanie to nie test odwagi

Zacznij spokojnie i stopniowo, na przykład od prysznica. Lodowata balia nie jest obowiązkowa. Nagłe zimno szybko obkurcza naczynia i może podnieść ciśnienie krwi.

2 Odpoczynek należy do przeżycia

Usiądź spokojnie, napij się wody i kolejną rundę zrób tylko wtedy, gdy czujesz się dobrze. Liczba rund nie jest zadaniem do wykonania.

Najlepsza pamiątka z sauny? Poczucie, że nigdzie nie musisz.

Zanim przyszła moda na wellness, sauna była częścią codziennego życia.



Ciepło zgromadzone w kamieniach

Ogień i rozgrzane kamienie pozwoliły ludziom stworzyć gorącą kąpiel nawet daleko od ciepłych źródeł. Nie znamy dokładnego wynalazcy ani roku narodzin sauny. Jej postać zmieniała się razem z domostwami, rzemiosłem i codziennym życiem.

Sauna dymna: piec bez komina

Podczas palenia w tradycyjnej saunie dymnej dym przechodzi przez pomieszczenie. Przed kąpielą się ją wietrzy; ciepło zostaje w kamieniach. Ta tradycja żyje do dziś w estońskim Võromaa.

2020: fińska kultura saunowa została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO.

Sauna ma krewnych na całym świecie.



1 Sauna fińska

Drewniane pomieszczenie, rozgrzane kamienie i löyly. Oprócz oczyszczenia także rodzinny zwyczaj, spotkania i spokój. Tradycja przechodzi z pokolenia na pokolenie.

2 Słowiańska bania

Pokrewna gorąca kąpiel, często z wyższą wilgotnością i wiązkami gałązek. Zwyczaje różnią się w zależności od regionu i rodziny.

3 Mezoamerykański temazcal

Łaźnia parowa z przedkolumbijską historią. Znaleziska archeologiczne dokumentują małe pomieszczenia kąpielowe, źródło ciepła i pracę z wodą i parą.

Ilustracje są swobodną artystyczną inspiracją tradycjami, a nie dokładną rekonstrukcją historyczną.

A co jeśli...?



1

... zważę się po saunie?

Krótkotrwały spadek wagi to głównie woda utracona z potem. Nie dowodzi, że rozpuścił się tłuszcz. Płyny trzeba uzupełnić.

2

... nie pocę się jak inni?

Ludzie pocą się różnie. Liczba kropel nie świadczy o jakości przeżycia. Nie próbuj doganiać innych dłuższym pobytem w gorącu.

3

... chcę wytrzymać jeszcze chwilę?

Nie musisz. Dobre samopoczucie ma pierwszeństwo przed zegarem. Przy zawrotach głowy, mdłościach, osłabieniu lub nietypowym kołataniu serca zakończ pobyt i poproś o pomoc.

Dobre przeżycie zaczyna się od życzliwości.

Woda zamiast alkoholu

Uzupełniaj płyny. Alkohol nie pasuje do saunowania.

Wygoda zamiast wyczynu

Zaczynaj łagodnie, wstawaj powoli i wychodź na czas. Przy gorączce lub ostrej chorobie zrezygnuj z sauny.

Najpierw miejscowe zasady

Przestrzegaj zasad sauny ALBERTA 1 i instrukcji urządzeń. Dzieci potrzebują bezpośredniego nadzoru dorosłego.

Zdrowie jest sprawą indywidualną

Przy chorobie serca, problemach z ciśnieniem, w ciąży lub przy lekach wpływających na ciśnienie i termoregulację sprawdź z lekarzem, czy sauna jest dla ciebie odpowiednia.

Na czym się opieraliśmy

Skrócono i opracowano na podstawie oryginalnego materiału ALBERTA 1 „Fizjologia i historia saunowania”. Weryfikacja: UNESCO (sauna fińska, 2020; Võromaa, 2014); Finnish Sauna Society; INAH (temazcal); Kauppinen: Human thermoregulation in sauna (PMID 3218894); Hannuksela i Ellahham: Benefits and risks of sauna bathing (PMID 11165553).
Ilustracje stworzone z pomocą AI. Wydanie 1 / 2026.

rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Oaza spokoju i relaksu w Jesionikach