

Sauna: terapia naturale

Conosciuta fin dall'antichità, è un ottimo metodo per regalarci qualche momento di autentico relax e per ringiovanire l'intero organismo.

Allo stress quotidiano, causato dai pesanti ritmi di vita imposti dalla società attuale, si cerca oggi di



opporre metodi curativi a base di elementi e sostanze naturali. La terra, l'acqua, l'aria, il fuoco sono i quattro elementi che hanno aiutato l'uomo a vivere in armonia con l'ambiente, sin dai tempi più remoti. La terra viene usata per fangoterapie, sabbieure e altri trattamenti simili; l'acqua nell'idroterapia, la talassoterapia e nelle terapie termali; l'aria, indispensabile per ogni essere vivente, potrebbe non essere considerata come un elemento terapeutico, eppure i luoghi di soggiorno curativo vengono sempre scelti in base al clima e all'aria pura e balsamica. In

Oriente, addirittura, esiste da millenni il pranayama, l'arte del respiro. L'ultimo elemento è il fuoco, o meglio il calore, dalle piacevoli e benefiche virtù, ideale per tutti coloro che soffrono di dolori articolari, contrazioni muscolari, crampi.

Praticare, quindi, un metodo di prevenzione e terapia che unisca questi quattro elementi, significa servirsi del rimedio più completo e naturale che esista: la sauna. Un ottimo modo per conoscere noi stessi e le nostre esigenze, comprendendo le reazioni agli stimoli del calore o alle basse temperature. L'arte del sudare veniva già praticata nel passato e in varie culture: lo dimostrano vari manoscritti e reperti archeologici che ci sono stati tramandati. Tra le prescrizioni mediche di Ippocrate, ve ne erano numerose sui modi di provocare una sudorazione purificatrice, avvolgendosi in bianche coperte di lana; in Cina, sotto la dinastia Han, il palazzo imperiale aveva un "tempio della camera calda" ed un "tempio del limpido freddo": l'alternanza salutare suggerita anche dalla pratica della sauna; lo storico greco Erodoto narra che gli Aztechi usavano capanne sudatorie e gli Sciiti della Russia meridionale, tende sudatorie di feltro.

Tacito riferisce che i popoli germanici facevano uso di caverne naturali, che si riempivano di vapore quando sui sassi roventi si versava acqua; anche i Greci, e soprattutto i Romani, conoscevano i benefici ottenuti dal passaggio in vari ambienti a temperature variabili, cioè dal tepidarium al calidarium, al frigidarium.

La pratica di bagni d'acqua e aria ha avuto nel tempo motivazioni diverse: prima era seguita a causa di prescrizioni religiose o rituali di purificazione, poi per ragioni terapeutiche o igieniche. E da un generale desiderio di benessere e prestanza fisica è nata la sauna finlandese. Imposta dai risultati ottenuti dagli sportivi finlandesi, in occasione di diverse olimpiadi, pian piano è giunta nelle palestre, negli istituti di estetica, negli alberghi di lusso e, negli ultimi anni, specialmente nei Paesi nordici, in moltissime case. In Finlandia, per ogni quattro abitanti c'è una sauna a disposizione.

La sauna finlandese è ad aria calda molto secca e può raggiungere temperature fino a 100 o 110°C, a differenza dei cosiddetti "bagni turchi" o "bagni di vapore", che raggiungono i 45-55°C, ma con tassi di umidità tali da rendere fumosissime le sale adibite a questo scopo. Con la sauna finlandese l'organismo si deve adattare rapidamente alla nuova condizione, tenendo presente che gli organi interni non sopportano temperature superiori ai 42°C circa. Quindi entra in funzione un sistema di

termoregolazione: i pori della pelle si dilatano per disperdere più rapidamente possibile il calore verso l'esterno, e il corpo inizia a sudare poiché l'evaporazione dell'acqua abbassa la temperatura e salvaguarda l'equilibrio all'interno.

Durante il successivo passaggio (che avviene quando si esce dalla sauna, facendosi la doccia o immergendosi in una vasca d'acqua fredda), l'organismo è costretto ad adattarsi nuovamente, e in tempi brevi, ad un ambiente più freddo, per cui la pelle ed i capillari sanguigni si restringono per evitare la dispersione di calore verso l'esterno. I frequenti passaggi dal caldo al freddo, e viceversa, costituiscono un benefico allenamento per il nostro sistema di termoregolazione, solitamente poco efficiente a causa degli indumenti che portiamo e degli ambienti chiusi che abitualmente frequentiamo.

Un indebolimento che equivale ad un abbassamento delle difese immunitarie, esponendoci a malattie stagionali ed infettive come il raffreddore, l'influenza, la sinusite, la bronchite. Per trarre il massimo beneficio dalla sauna bisogna che siano trascorse almeno due o tre ore dal pasto. In Finlandia si usa farla prima di cena, come stimolante dell'appetito, evitando assolutamente di bere bevande alcoliche, tè e caffè. Dopo la sauna, nella fase di riposo, è consigliabile bere acqua, tisane o succhi di frutta. Durante la fase di refrigerio e di riposo, ci si deve regolare seguendo esclusivamente "l'orologio interiore", cioè lasciando la doccia o la piscina quando se ne avverte il desiderio e riposando finché se ne sente il bisogno.

La sauna si fa sempre senza fretta ed in "costume adamicco". Qualsiasi indumento, anche piccolo, provoca facilmente dei pericolosi ristagni di calore, degli squilibri termici che causano un grave stress al sistema cardiocircolatorio e che comunque ne riducono i benefici. Occorre spogliarsi completamente anche di tutti gli oggetti metallici e non, come orologi, catenine, mollette per capelli, orecchini, lenti a contatto: i metalli, surriscaldandosi, possono ustionare la pelle, provocando dolorose vesciche, mentre le lenti a contatto possono causare irritazioni e perfino ulcerazioni della cornea.

Prima di entrare in sauna, i finlandesi insegnano che è bene preoccuparsi della propria igiene, e questo non solo per riguardo verso gli altri, ma per trarne un maggior beneficio. Una doccia calda, un detergente delicato sparso su una spugna e strofinato energicamente su tutto il corpo, sono un rito piacevole al quale sottoporsi. Alla fine ci si asciuga bene, per eliminare ogni traccia di sapone e di umidità, badando di non andare a piedi scalzi lungo il tratto che va dalla doccia alla sauna. Questo soprattutto per evitare di contrarre un'infezione da funghi se si è in uno stabilimento pubblico.

Osservando i finlandesi, si può constatare che praticano la sauna con la stessa naturalezza con cui noi la vasca da bagno e la doccia. In linea di massima, non vi sono limiti di età né di frequenza. La quasi totalità delle donne finlandesi in gravidanza continua a frequentare la sauna almeno una volta la settimana. I benefici effetti sono numerosi: come durante la sindrome premestruale, si impedisce la ritenzione eccessiva di acqua nei tessuti con formazione di edemi, si migliora la circolazione e si previene la formazione di vene varicose. Inoltre, il miglior tono generale e l'azione disintossicante non possono che favorire madre e nascituro: in gravidanza, durante il parto e dopo.

Tra le popolazioni che praticano abitualmente la sauna, e specialmente tra i finlandesi, si segnala un numero elevato di persone longeve, che frequentano questi ambienti fino a tardissima età. Controindicazioni assolute non esistono, se si escludono coloro che hanno il pacemaker; che soffrono di insufficienza cardiaca scompensata; di cardiopatia degenerativa con angina pectoris, di cardiopatie di tipo infiammatorio in atto (pericardite, miocardite, endocardite), di tubercolosi e di epilessia.

La sauna è sconsigliabile quando c'è un'infezione o un'inflammazione in atto, quando si hanno ferite aperte, che non dovrebbero essere esposte al calore, quando si è in stato di ebbrezza, dopo pasti molto abbondanti e in caso di debolezza generale. Può essere tuttavia praticata da persone affette da diabete, disturbi renali, vene varicose e capillari fragili, couperose, disturbi circolatori periferici, tumori, arteriosclerosi, stati depressivi, prestando naturalmente una certa attenzione e osservando alcune precauzioni consigliate da medico.

Istruzioni per l'uso

Calma e relax, innanzitutto. Non mangiare e bere poco nell'ora che precede la sauna. Possibilmente svuotare l'intestino. Se si desidera una forte sudorazione, bere 1-2 tazze di infuso di tiglio.

Per i preparativi: insaponate corpo e viso, e fate la doccia asciugandovi bene. Eventualmente fate un pediluvio caldo. Il primo passaggio in sauna: riscaldamento 8-12 minuti. Rimanete sdraiati oppure seduti in posizione rilassata, gli ultimi due minuti mettetevi a sedere. Il bagno d'aria: muovetevi all'aria aperta. L'acqua per rinfrescarsi: fate delle abbondanti spugnature oppure bagnatevi con acqua fredda con una canna o sotto una doccia. L'immersione: immergetevi in una vasca o in una tinozza d'acqua fredda. La fase di riposo: sdraiatevi su un lettino e avvolgetevi in morbide coperte.

Il secondo passaggio in sauna: stessa successione della prima sauna. Riscaldamento 8-12 minuti, bagno d'aria, immersione e, infine, riposo. Ne trarrete un sicuro giovamento!

Articolo tratto dal sito dell'Arma dei Carabinieri

Link all'articolo:

<http://www.carabinieri.it/editoria/il-carabiniere/la-rivista/anno-2004/febbraio/societ%c3%a0/sauna-terapia-naturale>

<http://www.carabinieri.it/editoria/il-carabiniere/la-rivista/anno-2004/febbraio/societ%c3%a0/approfondimenti-pag-2#primo>