

# A origem da sauna

Ela apareceu há cerca de 9 mil anos, criada por povos nômades que ocuparam a Finlândia na pré-história. “A sauna é um símbolo de nosso país e até hoje é o primeiro cômodo que um finlandês ergue quando vai fazer uma casa. Hoje, existem mais de 2,2 milhões de saunas, para 5,2 milhões de habitantes espalhadas pela Finlândia e estes ambientes são considerados sagrados, um espaço para purificar o corpo e a alma.



Na origem dos banhos de calor, os povos do norte não tinham mármore, mas a madeira era abundante. Para combater o clima frio dessas regiões, esses povos buscavam uma forma de gerar calor intenso. A partir do século XII, as saunas assumiram a forma de pequenos chalés, muito comuns nos países nórdicos. Desde então, a sauna não mudou muito, exceto a substituição da lareira de pedra, depois do fogão a lenha pelo elétrico, muito mais prático.

Era até comum, até o final do século 19, ver partos acontecendo ali, pois a sauna era considerada a sala mais limpa da casa.

E se esta "cabana de calor" se chama "sauna" é porque esta palavra significa "suor" em finlandês. Este nome é, portanto, perfeitamente adequado, porque a própria finalidade da sauna é suar, para eliminar resíduos desnecessários do nosso corpo, as toxinas. O suor leva consigo esses famosos resíduos que podem ser prejudiciais à saúde. Ainda hoje, a sauna é parte integrante da vida finlandesa.

## Outro hipótese

Acredita-se que o surgimento da sauna deu-se há aproximadamente 9 mil anos atrás, criada por povos nômades que ocuparam a Finlândia na pré-história. A sauna surgiu por volta do século III antes de Cristo. Nas montanhas da região da Finlândia, um grupo de lenhadores procurava abrigo para o frio. Observando a lava que era expelida pelos vulcões, eles construíram uma cabana de pedra fechada em forma de forno. Atearam fogo à lenha, e após um período de 8 horas, eles deixaram a fumaça escapar e entraram na cabana. Nas montanhas da região da Finlândia, os lenhadores procuravam abrigo para as baixas temperaturas. Observando a lava que era expelida pelos vulcões, eles construíram uma cabana de pedra fechada em forma de forno. Atearam fogo à lenha, e após um período de algumas horas, eles deixavam a fumaça escapar e entraram na cabana, proporcionando uma sauna.

Na época, para os finlandeses, a sauna era considerada como um lugar sagrado, pois se acreditava que o corpo e o espírito se purificavam. A curiosidade é que nas saunas ocorriam rituais de curandeira, cerimoniais religiosos e regras rígidas como: proibido fazer barulho, fofocar ou falar mal de alguém.





## Sauna de fumaça

O tipo mais tradicional, a chamada savu sauna (“sauna de fumaça”), era uma construção escavada no pé de um morro, formando uma espécie de caverna subterrânea. O tipo mais tradicional, a chamada savu sauna (“sauna de fumaça”), era uma construção escavada no pé de um morro, formando uma espécie de caverna subterrânea. Para os pioneiros finlandeses, a sauna era considerada um lugar sagrado, onde se purificavam o corpo e o espírito. Lá ocorriam rituais de curandeira, partos e até casamentos! Como em um cerimonial religioso, também havia regras rígidas: era proibido fazer barulho, fofocar ou falar mal de alguém. A invenção finlandesa deu origem ao tipo que hoje conhecemos como sauna seca. O banho de vapor ou sauna úmida surgiu bem depois, na Grécia antiga.





## Turcos

Mas, foram os turcos que mais avançaram nessa técnica, aquecendo caldeirões de bronze cheios de água em grandes salões de mármore com teto côncavo, desenvolvendo o chamado banho turco. Entre todos esses povos, a sauna era muito popular por seu suposto poder curativo. Ainda no século 4 a.C., O grego hipócrates, considerado o pai da medicina, afirmava que a temperatura alta podia tratar qualquer doença. “É um grande exagero, mas de fato a sauna úmida funciona como uma inalação, facilitando a secreção dos pulmões e a limpeza do nariz”, diz o otorrinolaringologista João Ferreira de Mello Jr., do Hospital das Clínicas, em São Paulo. Mas, quem tem problemas cardíacos ou alguém na família que sofra dessas complicações deve evitar o hobby. “A desidratação provocada pelo calor da sauna concentra o sangue e aumenta a probabilidade de entupimento das artérias”, afirma o hematologista Cyrillo Cavalheiro Filho, do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo.





## Estônia

Hoje em dia, a sauna é um conceito bem popular e presente no imaginário de muitas pessoas, e principalmente para quem visita os países do norte europeu. Uma das coisas mais importantes a se fazer em uma viagem à estônia, definitivamente é experimentar a sauna!

Historicamente, elas eram utilizadas por famílias ou comunidades a cada certo período de tempo para aquecer o corpo no inverno e tomar banho. Até algumas décadas atrás, a maioria das casas não tinham chuveiro e o único lugar possível para tomar um banho quente era no dia da sauna.

Atualmente, a sauna continua a fazer parte do cotidiano dos estonianos e representa um momento de relaxamento e diversão com a família e amigos. Muitas casas e apartamentos possuem sua própria sauna, que geralmente é uma extensão do banheiro. Quem não tem uma em casa, frequenta as saunas públicas em spas e academias. Elas estão em todos os lugares, e há de diversos tipos!



## Patrimônio cultural da Estônia pela UNESCO

### Curiosidade

Depois de vários avanços e recuos, começa a ver-se alguma luz no projeto de construção do maior túnel submarino do mundo, entre a Finlândia e a Estônia.

Sabe-se, para já, que o túnel ferroviário de mais de cem quilómetros terá o dobro do comprimento do túnel do Canal da Mancha.

---

Estima-se que a obra tenha um custo aproximado de 20 mil milhões de dólares.

A concretizar-se, o túnel ferroviário poderá vir a ser elegível para obter fundos europeus, estar pronto em dezembro de 2024 e unir Helsínquia e Talín num percurso de 20 minutos.

A sauna “de fumaça” é reconhecida como patrimônio cultural da Estônia pela UNESCO, e por milhares de anos, esse era o único tipo de sauna que existia no norte europeu. Esse tipo de sauna não possui uma chaminé, por isso a fumaça produzida pela queima da lenha permanece dentro do quarto aquecido. Antigamente, com esse tipo de método também se aproveitava para defumar carnes para a sua conservação.

Com o passar do tempo, a tecnologia foi se desenvolvendo e surgiu o que é popularmente conhecido hoje como sauna finlandesa, que é aquela casinha com uma chaminé por onde a fumaça pode escapar, então as pedras presentes dentro da sauna são aquecidas por uma espécie de lareira. As pedras ficam dentro do quarto aquecido, e durante a sessão se costuma jogar água sobre elas para criar vapor.





Apesar da sauna finlandesa ser a mais popular, existem muitos outros tipos: a de sal (um quarto aquecido onde as paredes são revestidas de sal, ótima para quem tem problemas respiratórios); a elétrica (parecida com a tradicional, só que em vez de ser aquecida a lenha, se usa energia elétrica. Geralmente estão presentes dentro de edifícios onde não é possível ter uma chaminé); a de luz infravermelha (esse tipo não é aquecida, a luz infravermelha penetra a nossa pele e dá um efeito parecido ao da sauna tradicional, mas sem suor envolvido); a de vapor (como o próprio nome já diz, é um quarto aquecido com apenas vapor, de 80 a 90%. Também é ótimo para quem tem problemas respiratórios); entre muitas outras, e todas podem ser encontradas em diversos spas pelo país.



## Sauna e longevidade

Cientistas da Finlândia depois de mais de 30 anos de pesquisas entre homens e mulheres, chegaram à uma conclusão surpreendente. Não se trata de um creme com poderes mágicos, jejum intermitente ou qualquer outra coisa que andamos fazendo. De acordo com esta pesquisa, o segredo para se manter longe de doenças cardíacas e da longevidade está no banho de sauna.

Pessoas que usaram a sauna de 2 a 3 vezes por semana por cerca de 15 a 20 minutos tiveram uma redução de 18% no risco de doença cardíaca coronária fatal – mas aqueles que a frequentaram de 4 a 7 vezes por semana tiveram uma redução adicional de 20% do risco. Conhecida como estudo de fator de risco de doenças cardíacas isquêmicas do kuopio, a pesquisa foi publicada na revista science daily e também mostrou que a sauna pode impedir ajudar a combater a hipertensão, assim como o AVC – acidente vascular cerebral.





## Longevidade

Os benefícios físicos do banho de sauna têm sido objeto de muitos estudos médicos, segundo os quais o intenso calor provoca uma "febre artificial", importante no processo de reabilitação, em casos de atrofia muscular, e assepsia. A aceleração do pulso produz um fluxo sanguíneo desde os órgãos internos até a pele, exercitando e fortalecendo as glândulas, os vasos capilares e os nervos.

Após o banho de vapor, “a súbita imersão em água fria e a rápida alternância entre o frio e o calor promovendo um impulso na corrente sanguínea, condicionando e fortalecendo o sistema regulador cardiovascular simpático e parassimpático. Isso faz esse sistema trabalhar com a máxima eficiência por vários dias, resultado que eventualmente não se obtém com exercícios corporais prolongados.” (Extraído de tese sobre sauna do dr. Claude cappadoro, França).



## Longevidade

A sauna desintoxica o organismo, livrando o sangue, a pele e o cérebro de sais minerais, gorduras e toxinas indesejadas. Essas toxinas são eliminadas através das fezes, da urina e do suor, cuja produção é estimulada pelo banho de sauna. Também ajuda a descarregar a eletricidade do corpo e relaxa os músculos e o sistema nervoso, reduzindo dores musculares e calorias em excesso com um mínimo de esforço físico. No ambiente de sauna a temperatura corporal irá aumentar, a pulsação cardíaca será acelerada até alcançar aprox. 90 batimentos por minuto e teremos uma super circulação nos vasos sanguíneos do cérebro, do coração e da pele, promovendo a transpiração e estimulando as glândulas endócrinas do corpo, como a tireoide, o pâncreas, as suprarrenais, as glândulas sexuais e o fígado.

O banho de sauna pode ser considerado uma das razões da longevidade dos europeus, que o praticam rotineiramente e com disciplina. É uma decisão de bom senso que traz mais saúde e jovialidade. Não há limite de idade para o banho de sauna; crianças, adultos e mesmo pessoas idosas podem desfrutar normalmente dessa hidroterapia.





## Ainda curiosidade

Na Estônia, é muito comum cada família possuir uma casa “no campo”. Essas casas geralmente são heranças de família, onde os avós e bisavós viviam antes da formação das grandes cidades. É um dos bens mais preciosos para os estonianos, e durante as férias de verão, fins de semana e feriados, a maioria das pessoas viaja para sua casa de campo.

Com a família reunida, uma noite por semana se prepara a sauna – coloca-se a lenha para queimar e é necessário esperar algumas horas até que esteja bem quente, aproximadamente 100°C dentro do quarto. Quem usa a sauna primeiro são os mais velhos e geralmente homens e mulheres vão separados.

Dentro da sauna, ninguém usa biquini, todos devem estar nus! Antes de entrar há um quartinho com uma ducha e área de descanso, e é necessário se molhar antes de entrar. Quem aguenta mais o calor pode se sentar perto das pedras, pois é onde ficará mais quente! Quem está perto das pedras também é responsável por jogar água nelas para produzir o vapor. Nesse momento a sauna fica bem quente. Quanto o vapor baixa, é hora de se bater uns aos outros com uma ramo de folha secas!

Durante a primavera, alguns galhos de árvores como a bétula, pinheiro ou eucalipto são colhidos, amarrados por uma das extremidades e deixados para secar para serem usados durante a sauna. Dentro da mesma, são colocados em uma bacia com água, e com o corpo bem quente você pode “se bater” com eles. Esse método é usado para auxiliar na circulação do sangue, e as folhas também liberam alguns óleos essenciais durante esse processo.

