

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 4 (1948)

Heft: 4

Artikel: La sauna e i suoi effetti

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999060>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La sauna e i suoi effetti

La sauna è un bagno specificamente finnico, d'ineguagliabile valore salutare.

La civiltà moderna che specialmente nel campo della tecnica ci ha apportato un'infinità d'invenzioni, non è una manifestazione che si possa ritenere senz'altro vantaggiosa. Malgrado che in linea generale l'uomo sia riuscito a rendersi la vita più gradevole, non si può negare che contemporaneamente siano sorti molti inconvenienti che devono essere considerati come assai dannosi per l'esistenza umana.

Malattie croniche e gravi, quali il reumatismo, i disturbi della circolazione, il cancro, le malattie dei nervi ecc. sono in continuo aumento. Le più raffinate invenzioni della civiltà invece di rinforzare l'uomo riducono le capacità fisiologiche del suo corpo: anzi, spesso non si tratta più di riduzione dell'efficienza degli organi, bensì della loro deficienza assoluta.

Se osserviamo ad esempio attentamente la pelle di molte persone, constatiamo che le sue funzioni sono disturbate... L'incapacità della pelle di adattarsi immediatamente alle variazioni climatiche è la causa primordiale di un buon numero di disturbi della salute, disturbi che facilmente avrebbero potuto essere evitati.

Ora la frequentazione regolare della sauna è uno dei rimedi più efficaci per combattere tali disturbi. Per quanto riguarda la sauna stessa, ci sono vari punti da prendere in considerazione onde non ce se ne faccia un'idea sbagliata:

1. Una vera sauna non è un bagno di vapore bensì un bagno di aria calda.
2. Nella sauna si suda innanzitutto per mantenersi sani e non per diventare sani. Sono in primo luogo coloro che sono sani che vanno alla sauna, onde facilitare al loro corpo l'accompagnamento regolare e perfetto delle sue funzioni biologiche.
3. La sauna non è una cura durissima e affaticante come lo pretendono certe persone che non ci sono mai state.

4. La sauna vuole ed ottiene: l'allenamento di tutto il corpo mediante stimolanti naturali.

L'allenamento della pelle contro i rigori del clima.

5. La sauna impedisce: i raffreddamenti, i disturbi della circolazione.
6. La sauna rende resistenti contro le malattie infettive.
7. La sauna è ottima non solo per coloro che compiono forti sforzi fisici ma anche per coloro che lavorano in ufficio, gli intellettuali, le massaie e i bambini, gli sportivi.

Il metodo della sauna è molto semplice e facile da seguire.

Gli effetti della sauna d'autunno e d'inverno

Gli uni sono dell'avviso che la sauna si debba fare piuttosto d'estate, poichè d'inverno l'aria e l'acqua per il susseguente raffreddamento sarebbero troppo fredde; altri invece sono dell'opinione che proprio d'inverno la sauna faccia ancora più bene, perchè allora è doppiamente gradevole di stare nella stanza dove si suda ed è ancora più magnifico di uscire poi all'aria frizzante e magari nella neve.

È bello e ottimo che ambedue la parti abbiano ragione, nel senso che in una sauna attrezzata convenientemente, *l'effetto salutare per il corpo è efficace tanto d'estate quanto d'inverno*. Solo quando si è indisposti o ammalati si possono eventualmente fare delle differenze, raccomandando l'estate o l'inverno quale epoca più propizia. Se presa con discernimento, però, la sauna farà bene in tutte le stagioni.

Siccome però ora andiamo di nuovo incontro all'inverno, voglio spiegare a quali persone fa bene in modo speciale di frequentare la sauna d'inverno e quali sono i disturbi della salute su cui la sauna ha una influenza indiscutibilmente benefica.

L'estate scorsa è stato relativamente assai raro di poter prendere dei bagni di sole. Ha piovuto molto e la temperatura è stata proprio l'opposto di quella del 1947. Di conseguenza sono stati assai frequenti i raf-

D'un tratto, a chi passeggia nel bosco, si presenta una casina dalla rustica costruzione, somigliante quasi a una baita di boscaioli: l'esterno dice ben poco all'occhio inesperto mentre gli allievi dei corsi federali per monitori e gli assidui di Macolin sanno che si tratta della moderna sauna della S. F. G. S.



freddori e molte sono state le persone che si sono lagnate di aver preso il loro raffreddore usuale già d'estate anzichè solo d'autunno o d'inverno. Parliamo dunque innanzitutto del

Raffreddore.

Se uno prende tanto facilmente un raffreddore, vuol dire che nella sua circolazione e nelle sue mucose c'è un disturbo qualsiasi. Il raffreddore non è altro che una infiammazione delle mucose nasali che può diffondersi poi alle cavità nasali, alla trachea e all'orecchio medio. Inoltre quando una persona ha il raffreddore, anche in generale si sente meno bene.

In questo caso la sauna, presa regolarmente, può fare un bene inestimabile, dato che migliora la circolazione del sangue e dà un forte incremento alle forze di resistenza di tutto il corpo.

Piedi freddi.

Appena vengono i primi giorni umidi, ci sono subito molte persone che hanno i piedi freddi (e la testa calda). Perchè mai? Molte sono le ragioni per questo disturbo che può essere innato o acquisito, e sarebbe troppo lungo di elencarle tutte.

Vero è che i piedi freddi possono essere la causa di molti disturbi. Brividi in tutto il corpo, mal di capo, infiammazione delle tonsille, angina, catarro bronchiale, raffreddore cronico, otite, reumatismo, disturbi degli organi genitali ecc. sono disturbi che si trovano spesso nelle persone che soffrono di piedi freddi. Le malattie causate dai piedi freddi sottostanno a una legge naturale abbastanza interessante: dapprima si ammalano gli organi della testa, poi viene la gola, poi il petto e l'addome. Dunque: raffreddore, tonsillite, angina, otite, faringite, bronchite, pleurite, catarro intestinale, infiammazione dei reni e della vescica ecc.

Mediante la frequentazione regolare della sauna si può prevenire e guarire questo male. Perchè dunque esitare ancora, allorché abbiamo un rimedio così efficace a disposizione?

Catarri di ogni genere.

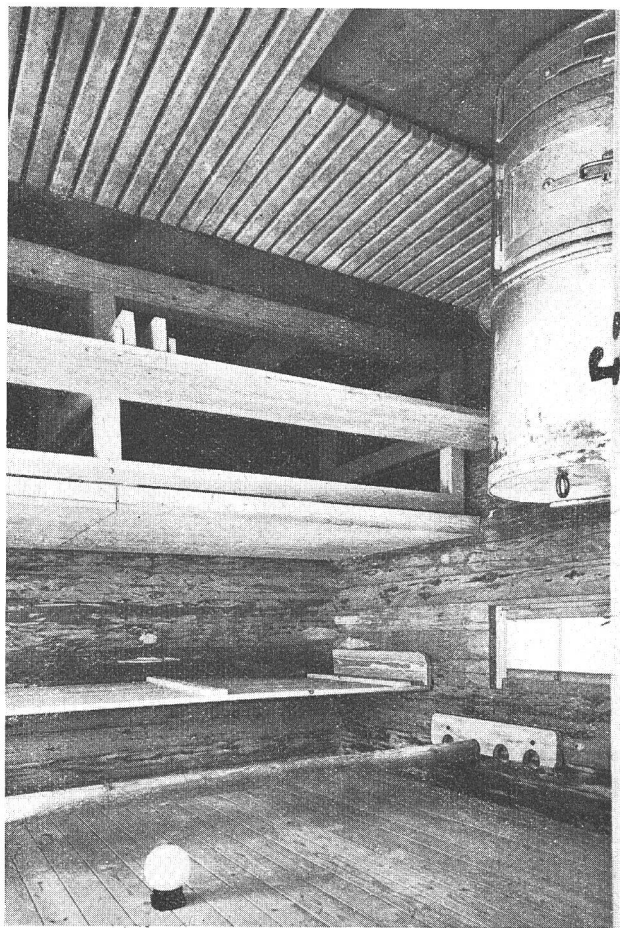
Accanto a un buon numero di altri motivi, i piedi bagnati o freddi possono essere pure la causa dell'irritazione di varie mucose.

Dappertutto dove ci sono delle mucose possono prodursi dei catarri. Il catarro è una infiammazione delle mucose e produce maggior secrezione di muco. Esso dev'essere sempre considerato come una auto-difesa del corpo, il quale si difende contro materie tossiche introdotte. Questa auto-difesa non dovrebbe essere recisa da noi e il catarro non dovrebbe essere troncato di colpo. Dovremmo invece favorire la eliminazione di tali materie sudando, oppure neutralizzare gli influssi nocivi, ad es. i piedi bagnati, con calore umido e asciutto.

Siccome però molti catarri sono accompagnati da febbre, è chiaro che quando si è febbricitanti non si possa andare alla sauna. Se invece vogliamo proteggerci da tali disturbi, dovremmo usare la sauna quale preventivo, andarci dunque a tempo utile se sappiamo che siamo facilmente soggetti a catarri. Non bisogna mai dimenticare che prevenire è più facile che guarire!

Preventivo contro le malattie infettive.

Le malattie infettive si manifestano soprattutto quando l'atmosfera è fredda e umida. La grippe, la polmonite, l'influenza ecc., possono manifestarsi epidemica-



L'accogliente interno della sauna di Macolin.

mente e pandemicamente. Ancora oggi esse fanno molte vittime.

Tutti questi disturbi si possono prevenire in modo efficacissimo mediante un tenore di vita che si adatti alle leggi naturali, mediante una nutrizione sana, biologicamente perfetta, mediante lo stimolo della circolazione del sangue, la secrezione e la difesa naturale del corpo contro le malattie.

La sauna è efficacissima per tutto ciò e aumenta di molto la forza di resistenza del corpo contro le malattie infettive di ogni genere.

Riassumiamo:

la circolazione viene stimolata, il cuore sgravato, la freschezza del pensiero rinnovata, la secrezione attivata, l'attività ghiandolare migliorata, i tessuti purificati, l'effetto protettivo della pelle migliorato, la resistenza contro le malattie infettive aumentata, il corpo rinforzato, ecc.

Andare alla sauna vuol dire:

prevenire i disturbi della circolazione, conservare la salute, impedire le malattie, aumentare la resistenza, curare la bellezza, raggiungere un allenamento salutare.

Chi non può andare alla sauna?

Persone con difetti cardiaci, con pressione troppo alta del sangue, con tubercolosi attiva, con malattie gravi della pelle, ecc.

Se nel proprio caso non si è sicuri, si chiedi consiglio al medico, che è pure un grande amico e promotore della sauna. Egli vi indicherà la via da seguire.