



WELLNESS 10. 12. 2018

Bylinková sauna a její účinky na naše zdraví

Bylinková sauna je nejčastěji sauna s nižší vlhkostí kolem 35 % a teplotou - kolem 40-55 stupňů Celsia Běžným řešením v profesionálních...

Pobyt v sauně je příjemný, tělo se prohřeje, získá potřebnou energii a dochází k povzbuzení imunitního systému. Máte doma saunu? Nebo zařízení, do kterého chodíte nabízí i saunu s vůní bylinek? V čem je bylinková sauna skvělá, které vůně do sauny jsou vhodné právě pro vás a na co byste si měli dávat pozor? Odpovíme v článku.

Jak přidat vůně do sauny?

Bylinková sauna je nejčastěji sauna

- s nižší vlhkostí kolem 35 %
- a teplotou - kolem 40-55 stupňů Celsia

Běžným řešením v profesionálních saunách je **vstřikování vonného bylinného aerosolu do prostor sauny**. V domácích saunách se často k rozptýlu vůní využívá **polévání kamenů vodou**, do které se přidá výtah z bylinek.

Alternativou k tomuto řešení je **zavěšení nádoby s esencemi** nebo přímo bylinkami nad zdroj tepla v sauně. Bylinkovou vůni je možné **přidat i do parní sauny** ([přečtěte si o parní sauně](#)), ale je potřeba použít jiná, speciální aromata, abychom dosáhli požadovaného účinku.

Ředění bylinných esencí

Pozor si dejte na to, abyste hotovou esenci nenalili přímo na zdroj tepla - je třeba ji před použitím zředit. **Intenzitu ředění** je třeba nejprve vyzkoušet (více zředit a až poté podle potřeby

ředit méně). Intenzivní vůně může být vhodná v případě ucpaných dýchacích cest, při nesprávném ředění vás však mohou štípat oči.

- Pro použití přímo **sušených bylinek** nebo nakrájeného ovoce, jako jsou například citrusy, existují speciální nástavce a držáky.
- Sami si tak máte možnost připravit a použít své oblíbené bylinky nebo jejich směsi, do kterých můžete přidat koření, květy, jehličí podle chuti.

Nejste si jistí, jaké vůně přidávat do sauny? Přečtěte si o tom, [jaké vůně se k vám hodí](#).

Proč přidávat vůně do sauny?

Bylinková sauna kombinuje prospěšnost aromaterapie s výhodami sauny. Čich velmi intenzivně ovlivňuje naše emoce a posiluje tak požitek ze saunování. Je napojený přímo na mozek, a tak jsou spojené výhody sauny a bylinek účinnější. Inhalace dostává esenci z bylinek přímo do plic, odkud se rozvádí do celého těla.

Můžete si vybrat některou z uvedených bylinek kvůli jejím zdravotním účinkům nebo si prostě jen vybrat oblíbenou bylinu/vůni pro dobrou náladu a psychickou pohodu. Neomezujte se na použití bylinek pouze v sauně, prostorová aromata (připravená tak, aby fungovala při pokojové teplotě) se dají využít i v místnosti, kde po saunování odpočíváte.

Vůně do sauny - přehled

- **Bříza** - funguje jako přírodní dezinfekce, uzdravuje tělo i psychiku
- **Borovice** - uklidňuje, ulevuje od stresu a bolesti hlavy, má antiseptické účinky
- **Jedle** - stimuluje dýchání, je vhodná při revmatických bolestech a nedostatečném prokrvení končetin
- **Smrk** - podporuje pocení, je vhodný při revmatismu a silné únavě, stimuluje mozek
- **Máta, pepermint, eukalyptus** - pomáhají při problémech s dýcháním při nachlazení a uvolňují nos, máta navíc stimuluje trávení, eukalyptus uklidňuje a pomáhá hojení ran
- **Citrusy** obecně - nabíjí energii a povzbuzují, osvěžují - druhem citrusu je i [bergamot - přečtěte si o něm](#)
- **Citrón** - má antiseptické účinky, snižuje krevní tlak, působí proti bolestem hlavy, má pozitivní vliv na pleť
- **Citronela** - podporuje koncentraci a zlepšuje náladu, má antidepresivní, ale i antivirové účinky
- **Citronová tráva (lemongrass)** - příznivě působí při léčení otoků a modřin, povzbuzuje při dlouhodobém nadměrném napětí (fyzickém i psychickém), neutralizuje nepříjemné pachy
- **Heřmáněk** - pomáhá relaxovat, má protizánětlivé účinky a čistí pleť
- **Meduňka** - používá se na zklidnění a zlepšení nálady
- **Rozmarýn** - stimuluje a povzbuzuje, pomáhá od únavy a úzkosti, podporuje soustředění (pozor! není vhodný pro těhotné ženy, epileptiky a při vysokém krevním tlaku) - [přečtěte si o rozmarýnu v aromaterapii](#)
- **Jalovec** - má čistící schopnosti, pomáhá při svalové a revmatické bolesti a onemocnění močových cest
- **Levandule** - zklidňuje, pomáhá při bolestech hlavy a nespavosti

Bylinková sauna - pro koho je vhodná?

Nižší teplota v bylinkových saunách je dělá přístupné i pro osoby, které do běžné sauny nemohou (například osoby s kardiovaskulárními potížemi). Přesto se však, pokud trpíte zdravotními obtížemi, i v tomto případě před návštěvou sauny **poradte o její vhodnosti se svým lékařem**, který posoudí váš aktuální zdravotní stav.

U zdravých osob jejímu využití nic nebrání. Naopak se bylinková sauna často doporučuje **pro osoby s chronickými respiračními potížemi, astmatem či opakovanými záněty průdušek**. Velmi vhodná je také pro kuřáky a osoby, které žijí či pracují ve znečištěném prostředí.

Věděli jste, že esenciální oleje saunu nejen provoní, ale i **pročistí a sterilizují**? Jen si dávejte pozor, abyste vždy používali přírodní esenciální oleje, a **NE vůně chemické či syntetické**.

A co vy a bylinková sauna - láká vás si vůně vyzkoušet?