



WELLNESS 18. 11. 2015

Finská sauna - posiluje imunitu, osvěžuje mysl

Saunování je v podstatě důkladné prohřátí celého těla s následným prudkým ochlazením. Vnitřek místnosti užívané jako sauna je dobře izolovaný od...

Pravidelné i občasné saunování má na lidský organizmus spoustu pozitivních účinků. Zbavuje tělo nečistot a toxinů, otužuje, podporuje funkce srdce a ledvin, zlepšuje prokrvení kůže a mnohé další. Jak finská sauna působí na lidské zdraví a jak se správně saunovat? Na to se blíže podíváme v následujícím článku.

Slovo „sauna“ pochází z finštiny a označuje místnost či malé stavení s pecí, které je možné využívat jako ohřívárnu. První zmínky o **saunování** pocházejí už z 11. století, tradice saun a parních lázní je od středověku dobře známá z celé Evropy i střední Asie. Kolébkou saunování jsou ale především severské země a mezi nimi nejvíce Finsko, kde jsou dodnes veřejné sauny běžnou součástí každodenního života i na těch nejmenších vesnicích.

Princip klasické finské sauny

Saunování je v podstatě důkladné prohřátí celého těla s následným prudkým ochlazením. Vnitřek místnosti užívané jako sauna je dobře izolovaný od okolí a vykládaný dřevem, v místnosti se nacházejí saunová [kamna na dřevo](#) či elektřinu, ta vyhřívají místnost na teplotu zhruba 80 až 90 °C. Vzduch v sauně bývá velmi suchý, vlhkost vzduchu je zde maximálně v úrovni 5 - 20%. V **pravé finské sauně** jsou navíc na kamnech položeny kameny. Ty se jednou za čas polejí vodou a vzniklá

pára na krátko **zvýší vlhkost vzduchu v sauně**.

Do sauny vstupujte zásadně nazí, saunování v plavkách se nedoporučuje kvůli hromadění z pokožky uvolňovaných toxinů a možným alergickým reakcím. Před saunováním se vždy důkladně umyjte teplou vodou, v sauně se uložte na ručník.

Optimální poloha pro pobyt ve finské sauně je leh, ulehnete proto nejprve na spodní lavici a postupně se přesouvejte výše. Není-li možné z důvodu obsazenosti sauny ležet, sedněte si, ale vždy dbejte na to, aby nohy byly ve stejné výšce (na stejné lavici) jako zbytek těla. Teplotní rozdíl mezi jednotlivými „patry“ sauny totiž může dosahovat až desítek stupňů Celsia, a to působí negativně na lidský organismus a jeho **termoregulační mechanismus**.

Ideální délka pobytu v sauně je 10 - 15 minut, po dobu pobytu můžete mnout, drhnout či poplácávat povrch vašeho těla. Tím pomáháte otevírání pórů, odplavování nečistot z kůže a podkoží a zlepšujete termoregulaci.

Po sauně se **osprchujte teplou vodou** od vyplavených nečistot a můžete přejít k **ochlazovací fázi**. Nejběžnější typ ochlazení po sauně je vstup do ochlazovacího bazénku či ochlazení studenou sprchou. Můžete se ale zkusit ochladit i sněhem či „pouze“ chladným vzduchem.

Fáze ohřátí a ochlazení zhruba 3x vystřídejte, pak se osprchujte vlažnou vodou bez mýdla či sprchových gelů, osušte se, zabalte a přejděte do odpočívárny. Zde setrvejte zhruba ještě 20 - 30 minut a **doplňte ztracené tekutiny**. Saunování ve finské sauně se doporučuje 1x týdně.



Účinky finské sauny na zdraví

Nejvýznamnější pozitivní účinek finské sauny na lidské zdraví je prevence. **Pobývání ve finské sauně:**

- zlepšuje činnost srdce, rozšiřuje cévy a zlepšuje prokrvení organismu
- prohlubuje a uvolňuje dýchací cesty a podporuje okysličování organismu
- napomáhá regeneraci svalstva
- vyladuje hormonální procesy v těle
- působí jako prevence alergií
- rozšiřuje kožní póry, zlepšuje dýchání kůže, ta je následně vláčnější a svěžejší
- odstraňuje stres, tiší podrážděné nervy, zmírňuje migrénu či nervozitu
- zvyšuje imunitu organismu

Pozitivní preventivní účinky se projeví již po několika návštěvách finské sauny. Při pravidelných návštěvách se zlepší krevní oběh a látková výměna. **Finská sauna** navíc střídáním horka a chladu trénuje cévní systém a sliznice horních cest dýchacích, které se při pobytu v sauně musí přizpůsobovat prudkým teplotním výkyvům. Výsledkem je pak celková otužilost a **odolnost organismu proti infekcím**.

Kromě prevence se finská sauna využívá také při léčbě, a to především jako podpurný prostředek u následujících diagnóz:

- obtíže horních cest dýchacích – chronické i akutní záněty, rozedma, astma
- poruchy pohybového aparátu a poruchy prokrvování
- ortopedické problémy, nemoci kloubů, artrózy, revmatismus
- klimakterické obtíže
- chronické záněty žlučníku, slinivky, tenkého či tlustého střeva
- žaludeční vředy v počáteční fázi
- nespavost, nechutenství, migrény či úzkosti
- rehabilitace po úrazech, problémech s končetinovými nervy a svalovém přetížení

Saunování má také pozitivní kosmetické účinky. Při pobytu v sauně se vyplavují nečistoty a maz z kožních pórů a zlepšuje se kožní dýchání, to kůži zvláčňuje a zlepšuje její vzhled. Finská sauna také zvýšeným prokrvením napomáhá výživě kořínků vlasů a jejich následné zvýšené hebkosti.

Pro koho není finská sauna vhodná?

Navštěvování finské sauny je bezproblémové pro zdravé osoby bez akutního onemocnění. Osoby s chronickými nemocemi by se o saunování vždy měly poradit se svým lékařem. Tato onemocnění nepatří do finské sauny vůbec:

- veškeré akutní záněty – horních cest dýchacích, průdušek, močových cest
- vysoký krevní tlak a poruchy srdce či krevního oběhu
- některé kožní nemoci
- veškeré infekční choroby
- kontraindikané gynekologické problémy a těhotenství
- těžší poruchy funkcí orgánů
- degenerativní onemocnění

Kromě toho nelze saunování doporučit v době probíhající léčby (bez konzultace s lékařem), při horečce a v obdobích velkého fyzického či psychického vypětí. Jinak není navštěvování finské sauny nijak omezeno, a to ani věkem. Saunovat se bez problémů mohou i malé děti či senioři v pokročilém věku – jsou-li zdraví. Dbát by se u nich při pobytu v sauně mělo jen na drobná omezení (např. kratší délka prohřívání).

Na co si dát při saunování pozor aneb několik upozornění na závěr

1. Do sauny nikdy nevstupujte po požití alkoholu, omamných látek a ani po hojném jídle.
2. Při vstávání na ohřívárně buďte opatrní. Hlavně z lehu nevstávejte nikdy příliš prudce, mohla by se vám zatočit hlava či by dokonce mohlo dojít ke kolapsu.
3. Pokud vás při saunování začnou pálit uši, nos, lícní kosti, bradavky nebo konečky prstů, přemístěte se na nižší lavici či prohřívání ukončete a místnost opusťte.
4. Pokud se vám v sauně bude špatně dýchat, taktéž se buďte přemístěte na nižší lavici či

prohřívání ukončete a místnost opusťte.

5. Do ochlazovacího bazénku je vhodné vstupovat postupně po schodech, prudký skok do vody se nedoporučuje.
6. V odpočívárně zůstaňte tak dlouho, abyste se po jejím opuštění už vůbec nepotili.
7. I zdravému jedinci se může udělat nevolno, proto je doporučeno nesaunovat se o samotě.