



WELLNESS 25. 03. 2019

Jak dýchat v sauně - ústy nebo nosem? A co lepší?

Obecná rada na otázku "jak dýchat v sauně", zní, řiďte se tím, co je vám příjemné. Odborníci doporučují dýchání nosem. Vzduch v sauně je mnohem vyšší...

Stejně jako při jiných aktivitách je i při [saunování](#) dobré věnovat pozornost svému dechu. Myslíte si, že správné dýchání v sauně probíhá ústy nebo nosem? A jak dýchat v sauně, abyste podpořili svoji imunitu?

Dýchání v sauně není žádná věda

Obecná rada na otázku "*jak dýchat v sauně*", zní, řiďte se tím, co je vám příjemné. **Odborníci doporučují dýchání nosem.** Vzduch v sauně je mnohem vyšší, než je teplota těla. Sliznice nosu je prostoupena množstvím drobných cév, které mají za úkol ochlazovat nebo ohřívat okolní vzduch. Než se tedy vdechovaný vzduch dostane do plic, má již tu správnou teplotu.

Dýchání nosem vs. dýchání ústy

Někteří lidé mají zato, že při dýchání v sauně nosem dochází k vysušování sliznice nosu. Z toho je poté bolí hlava, a proto raději dýchají ústy. Při dýchání v sauně ústy však přichází horký vzduch přímo do plic, kde **může poničit plicní sklípky**, což může být horší než bolest hlavy. Pro některé je dýchání ústy příjemnější než dýchání nosem a díky tomu vydrží v sauně déle.

Jak tedy dýchat v sauně? Pokud vás při dýchání v sauně nosem pálí nos, není to kvůli vysušování sliznice, ale proto, že okolí vstupní části nosu obsahuje velké množství **čidel citlivých na teplo**. Tyto receptory vysílají signál do mozku a upozorňují ho na extrémní teplotu okolí. Ať už dýcháte nosem nebo ústy, pokud vás horký vzduch pálí, **překryjte si nos** nebo ústa dlaní nebo kouskem prostěradla nebo ručníku.

Jak dýchat v sauně pro zvýšení imunity?

Pokud budete v sauně dýchat nosem, bude se vám jistě tvořit větší množství řídkého hlenu. Ten je velmi prospěšný pro váš organismus, protože s sebou **odplavuje choroboplodné zárodky a prach**.

Dýchání nosem v sauně také vyvolává dlouhodobou imunitní reakci. Horký vzduch **podpoří tvorbu bílých krvinek** a ty budou efektivněji bránit průniku virů a bakterií. Tento efekt trvá 7 dní po **saunování**. Pro plné využití tohoto jevu vám tak stačí se saunovat 1x týdně.

Při dýchání nosem můžete také využít výhody **inhalace** některého z **esenciálních olejů**.

Jak dýchat v sauně při mluvení?

Pokud si v sauně rádi povídáte a chodíte do speciálně určených saun, kde se smí mluvit, možná vás zajímá, jak dýchat v sauně při mluvení? Mělo by jít o hovor **tlumený**, při kterém nebudete mít problém udržet správné dýchání nosem. Problematický je naopak hlasitý hovor, který nás nutí hluboce se nadechnout ústy.