



WELLNESS 21. 03. 2016

Saunování je zdravé, ale ne pro každého

Do sauny jděte jen tehdy, jste-li zcela zdraví. Pokud trpíte nějakým akutním onemocněním, do sauny byste v žádném případě jít neměli. To platí i v...

Saunování je v dnešní době velice populární. Různé druhy saunování nabízí dnes téměř všechna wellness centra a blahodárné účinky na lidský organismus jsou jednoznačné. Během saunování se z těla vyplavují toxické látky, působí preventivně proti nachlazení, chřipce a zánětech horních cest dýchacích, do těla se vyplavují endorfiny, trénuje a otužuje organismus a zmírňuje bolestivost kloubů a svalů.

Na druhou stranu si musíme uvědomit, že **saunování není vhodné úplně pro všechny**. Zejména finská sauna je pro tělo poměrně zátěžová a měli by ji navštěvovat jen zcela zdraví jedinci.

Pro koho není vhodné saunování?

Do sauny jděte jen tehdy, jste-li zcela zdraví. Pokud trpíte nějakým akutním onemocněním, do sauny byste v žádném případě jít neměli. To platí i v případě **obyčejného nachlazení**. Pokud trpíte nějakým chronickým onemocněním, měli byste zkontrolovat s vaším ošetřujícím lékařem, zda je pro vás sauna vhodná či nikoli. Tělo by mělo být v dobré fyzické kondici, aby se dokázalo vyrovnat s extrémně vysokou teplotou v sauně.

Kdo by neměl chodit do sauny?

- kardiaci, ti se musí pobytu v horku vyvarovat, zejména extrémně vysokým teplotám

- osoby s vysokým krevním tlakem, zde je možné saunu navštěvovat po konzultaci s lékařem
- osoby trpící nedostatečnou funkcí ledvin
- osoby trpící jakýmkoli druhem zánětu (i záněty vnitřních orgánů jako např. jater, slinivky, ledvin)
- osoby s akutní zánětlivou formou revmatického onemocnění
- osoby s křečovými žilami a problémy s krevním oběhem
- při onemocnění štítné žlázy
- osoby s kožními chorobami (ekzémy, lupenka apod.)
- těhotné ženy
- osoby s onkologickým onemocněním
- osoby trpící vážnou formou epilepsie

Pokud běžně do sauny chodíte, měli byste se saunování vyvarovat v případě, že jste momentálně výrazně fyzicky vyčerpaní, nevyspaní nebo pokud vás bolí hlava. Do sauny by se také nemělo ani s plným žaludkem.

Pro jedince, kterým z nějakého důvodu není doporučena klasická finská sauna, může být doporučena [infrasauna](#). Celkově je infrasauna šetrnější k organismu a dá se zvládnout třeba i s ustupující rýmou. Samotné infračervené záření se používá při léčbě různých druhů onemocnění. Teplé infračervených paprsků, které proniká do tkání, zvyšuje schopnost leukocytů pohlcovat choroboplodné zárodky. Toto záření má účinek na tvorbu bílých krvinek. Z medicinského hlediska má infračervené záření např. tyto účinky na zdraví:

- aktivuje a zrychluje činnost lymfatického systému
- pomáhá při rozličných kožních onemocněních (ekzémy, lupenka, kopřivka, hojení jizev, popálenin)
- zlepšuje prokrvení organismu, vyživuje a okysličuje tkáň
- uvolňuje svalstvo
- tlumí bolesti, mírní záněty
- pomáhá při artritidě, dně, ischiasu
- zlepšuje regeneraci, hojení, působí proti stárnutí kůže
- celkově uklidňuje

Sauna a atopický ekzém

Kožní choroby obecně jsou kontraindikací pro návštěvu sauny. Finská sauna určitě nebude vhodná pro jedince s atopickým ekzémem, i když zde přímá kontraindikace není. Nicméně horko a pocení způsobují podráždění pokožky, svědění a může tak dojít ke zhoršení stavu kůže. Co se týče infrasauny a dalších alternativních druhů saun (bio sauny, relaxační sauny, tepidaria), nejlepší řešení je vyzkoušet, jak ji konkrétní člověk snáší. Na kůži má infračervené záření pozitivní vliv. Kdo ale o sobě ví, že nesnáší pocení, pro toho sauna rozhodně není. Saunu rozhodně nikdy nenavštěvujte v období **akutního zhoršení stavu kůže**.

Sauna a kardiak, vysoký krevní tlak, cukrovka

Obecně se kardiakům návštěva sauny zakazuje. Ale i toto téma je hojně diskutováno, nemusí totiž platit plošně. Některé výzkumy ukazují, že pro osoby, které trpí lehce zvýšeným krevním tlakem, vysokým cholesterolem, cukrovkou nebo lehkým srdečním onemocněním, může být sauna prospěšná. Podle některých studií může dojít ke zlepšení zdravotního stavu a jedinec se tak může i vyhnout hrozcím vážnějším kardiovaskulárním chorobám. Sauna prokazatelně **zmírňuje stres a úzkosti**, což může vést k celkovému zlepšení zdravotního stavu. Stále ale platí, že jedinci, kteří trpí nestabilní

anginou pectoris, nebo osoby s čerstvě prodělaným infarktem myokardu do sauny nesmí. V případě jakéhokoli srdečního onemocnění saunu bez porady s lékařem určitě nenavštěvujte. V sauně se pak řiďte vždy svými subjektivními pocity.

Vysoké teploty kardiakům škodí, protože při pobytu ve vysokých teplotách dochází k rozšiřování cév a tím se zvyšuje tepová frekvence. Kdo tedy trpí nemocemi srdce nebo vysokým krevním tlakem, může se tak vystavit zvýšenému riziku infarktu nebo mozkové příhody.

Kardiaci se nemusí obávat návštěvy relaxačních druhů saun, tepidárií apod. V těchto saunách je teplota výrazně nižší, než v klasické sauně. Teplota v těchto zařízeních se pohybuje v rozmezí 40 až 60 °C, což není pro organismus takovou zátěží.

Zajímá vás, co je to tepidárium?

Sauna a křečové žíly

Horko v sauně způsobuje rozšíření žil, stěny žil se napínají a ochabují a žíly nejsou dále schopny transportovat krev směrem k srdci. Proto se návštěva sauny při problémech s křečovými žilami nedoporučuje. Na křečové žíly lze doporučit plavání.

Kdy ze sauny odejít?

Pro každého, i zdravého jedince platí, že by měl saunování přerušit, pokud se z nějakého důvodu cítí subjektivně špatně. Saunu opusťte, pokud vás rozbolí hlava, udělá se vám mdlo, točí se vám hlava nebo cítíte nepravidelné a intenzivní bušení srdce. V takových případech je jistější ze sauny odejít a neriskovat omdlení nebo vážnější potíže.