



WELLNESS 10. 02. 2020

## Valentýn: Romantika v podobě společné vany může být pěkně nebezpečná

**Společná vana nemusí znamenat „jen“ sexualitu, i když nahota tyto touhy jistě vyvolá. Samotné prostředí a atmosféra napuštěné vany zvýší citlivost...**

**Svátek zamilovaných se blíží. A Valentýn nemusíte ale trávit tradičně jen při romantické večeři. O své vztahy je třeba pečovat. A o ten partnerský obzvlášť. Vzájemné soužití totiž přináší nejen krásné chvíle, ale i ty, které nám úsměv na obličeji spíše zmrazí. Mezi jednu z cest, jak podpořit romantickou notu a ozvláštnit intimní chvílky patří i společná vana.**

Jenže právě taková romantika skýtá nejedno nebezpečí. Svíčky, vůně koupelnové soli, malé občerstvení, sklenka sektu a ... bohužel i několik zdravotních rizik. Na co si dát při společné koupeli pozor?

## Zamilovaný Valentýn: Romantika, která utuží vztah

Společná vana nemusí znamenat „jen“ sexualitu, i když **nahota tyto touhy jistě vyvolá**. Samotné prostředí a atmosféra napuštěné vany zvýší citlivost vůči druhému. [Pobyt ve vodě odlehčuje a zvyšuje citlivost naší pokožky](#). Každý dotyk je tedy **výrazně intenzivnější**. Pokud si dopřejete například i **vzájemné umytí nebo masáž**, váš vztah se naplní novým nábojem plným něžnosti. Jestli jste navíc doma vybaveni **vanou s vířivkou**, pak se zážitek ještě posune o jeden stupeň extravagance výš. **Společná sprcha nemá na náš organismus tak silný vliv**, proto se pro prohloubení romantiky ve vztahu víc hodí vana.

## Žhavý Valentýn v horké vaně přináší riziko pro srdce

**Valentýn nás rozžhaví!** Smyslnost nahého těla partnera **rozpumpuje krev v našich žilách**. Pokud by se jednalo o situaci z románu nebo romantického filmu, jistě by následovala krásná scéna milování. Bohužel ne všechna [lidská srdce jsou nastavena na takový tlak](#). **Společná vana na Valentýna** tak může mít za následek nikoli romantiku, ale **rychlý odvoz sanitkou s podezřením na infarkt**. Důvodem je, že vyšší teploty srdce zatěžují a spolu se vzrušením, je prostě zátěže už moc. Budte tedy k sobě pozorní, obzvláště, pokud jeden z partnerů byl v poslední době pod stresem. Vždyť společná vana na den svatého Valentýna může být i skvělý způsob, jak strávit čas ve vzájemné blízkosti a třeba objetí.

## Nebezpečí na Valentýna - pozor na pokožku i žíly

Naše pokožka je citlivá na mnoho faktorů. **Dlouhodobý pobyt ve vodě ji může paradoxně velmi vysušit**, čímž ztratí i svou pružnost. A vrásky na sebe nedají dlouho čekat. Mohou se objevit i **začervenání či loupání kůže**, případně lámání vlasů. Pokud jste náchylnější **k různým kožním obtížím** (např. ekzémy), je vhodné pobyt ve vaně zkrátit. A poté pokožku důkladně ošetřit vhodným krémem.



**Horká vana nedělá dobře ani lidem s chronickým žilním onemocněním**, které se projevuje nejčastěji jako metličky či křečové žíly. V intimnější oblasti pak jako hemoroidy. V tomto případě mohou stav velmi zhoršit.

## **Nedejte šanci nachlazení ani bolesti, nejen na Valentýna**

Dalším z rizik je **nachladnutí a následná rýma či kašel**. Zdá se to jako banalita, ale rozehráté a odmočené tělo je zároveň také otevřeno všem vnějším vlivům. **Termoregulace je posunuta**, proto závan chladného vzduchu může být pro organismus šok, na který reaguje stažením. Pokud tedy neskončíte s nachlazením, mohou utrpět i **vaše záda, šíje a nebo třeba rameno**. Abyste si tedy zážitek společné vany uchovali skutečně pozitivní, připravte si župany a pak si ještě běžte užít několik minut do postele. **Dovolte si i usnout**.

## **Romantické nástrahy Valentýna: Pozor na přehřátí i kluzké prostředí**

Valentýn je sice krásný den, ale **romantika za každou cenu se nevyplácí**. Dlouhodobější pobyt ve vaně může u citlivějších osob poškodit křehkou rovnováhu na sliznicích, čímž se zvyšuje i **vznik infekcí, například močových cest či vaginální oblasti**. **Nesporným rizikem u společné vany je i kluzké prostředí**. Lehká neopatrnost může vést k nepříjemnému zranění v podobě natlučené brady, podvrknutého kotníku či natažené šlachy. **Nepodceňujte ani motání hlavy z horka nebo únavu z přehřátí**.