



WELLNESS 01. 10. 2015

## Znáte základní pravidla saunování?

**Sauna je název pocházející z finštiny, Finové považují saunování dokonce za své kulturní dědictví. Saunuje se zde opravdu každý a sauna je často i...**

Sauna je zařízení, které přináší blahodárny vliv na lidský organismus a má především výborný preventivní účinek. Pravidelné saunování posiluje náš imunitní systém a pomáhá k vybudování dobré obranyschopnosti organismu. Díky saunování je lidské tělo daleko otužilejší, lépe snáší veliká horka i zimy, dokáže se lépe bránit různým infekcím a správné saunování také zvyšuje tělesnou kondičku. Sauna je i efektivní relaxací po náročném dni.

### Historie saunování

Sauna je název pocházející z finštiny, Finové považují saunování dokonce za své kulturní dědictví. Saunuje se zde opravdu každý a sauna je často i součástí panelákových bytů. Slovo sauna označuje typickou lázeňskou činnost, která je charakteristická střídavým pobytem osob v horkém prostředí s relativně suchým vzduchem, provázeným intenzivním pocením a následným ochlazováním v chladné

vodě, na studeném vzduchu, ve sněhu nebo jen pod chladnou sprchou. Z Finska se **kultura saunování** začala šířit do světa v 60. letech minulého století. Jinak podle archeologických nálezů usuzujeme, že sauny znali už naši předkové v mladší době kamenné.

## Finská sauna, parní sauna, infrasauna

Správné saunování spočívá v důkladném prohřátí celého těla a následném rychlém ochlazení. Teplota při klasickém finském saunování se pohybuje kolem **90 °C**. Uhlíky [saunových kamen](#) se polévají vodou a způsobují, že vzduch v místnosti je velmi suchý. Opakem je pak **parní sauna** s vysokou vlhkostí, kde teploměr vyšplhá maximálně na **50 °C**, ale díky tomu tady mohou pobývat i lidé, kterým by klasická finská výheň nemusela dělat úplně dobře. Aktuálně si můžeme užívat také tzv. **infrasaunu**, kde infračervené paprsky prohřívají tělo uvnitř na způsob slunečního záření. I v této sauně teplota nepřesáhne **60 °C**, a proto ji snášejí dobře i kardiaci a lidé s vysokým krevním tlakem.

## Pravidla saunování

Saunovat se může téměř každý člověk. Pokud jste zdraví, je při **správném saunování** vše v pořádku. Pakliže máte nějaké zdravotní obtíže je pochopitelně nezbytné se před návštěvou sauny poradit s lékařem.

## Pro optimální průběh saunování je třeba dodržovat určité zásady:

- ❌ Nesaunujeme se **hladoví**, ani příliš **najezení**.
- Před vstupem do sauny si dopřejeme **sprchu a návštěvu toalety**.
- Než začneme se saunováním, tak se dobře osušíme a do sauny už vstupujeme bez plavek. Bereme si sebou osušku či prostěradlo na sednutí a lehnutí.
- Pobyt v sauně má být krátký, ale působení by mělo být intenzivní, **maximálně však 15 minut**.
- Při správném saunování je dobré polohy těla střídat, aby došlo k **rovnoměrnému prohřátí celého organismu**. V horizontální poloze ucítíte teplo příjemně a rovnoměrně. Poslední dvě minuty saunování se doporučuje sedět, aby se krevní oběh přizpůsobil opět vzpřímené poloze a krev se nenahrnula do nohou naráz.
- Při správném saunování můžeme dýchat nosem, ale také ústy. Při dýchání nosem se může dostavit pocit, jako by vzduch páčil. V tomto případě je dobré přikrýt nos i ústa dlaní. **Dýchejte normálně a klidně**.
- Při pocení můžete pot lehce otírat nebo používat i saunovací sůl. Kožní póry se otevírají a **nečistoty se tak z těla lépe odplavují**.
- Po uplynutí doporučené doby pobytu, nebo když pocítíte pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek, **saunu opusťte**.

## Když vyjdete ze sauny, je nutné tělo prudce ochladit

Nejšetrnějším způsobem ochlazení je ledová sprcha nebo polévání hadicí. Tento způsob je vhodný zejména pokud máte problémy s **vysokým krevním tlakem**. Ochlazování je šetrnější, pozvolnější a není pro tělo takovým šokem. Pokud se rozhodnete použít ochlazovací bazének, nejprve se osprchujte, abyste spláchli pot. V bazénku se ochlazujte pozvolným ponořováním, nikoliv skokem do vody. Ochlazujte se pokud možno i s hlavou nebo alespoň po zátylek. Po ochlazení je dobré přesunout se na čerstvý vzduch, protože **tělo potřebuje hodně kyslíku**. Proceduru teplo-chlad

opakujte alespoň třikrát.

## Nahota v sauně

Saunování je nejlepší, když jsme úplně nahí. Nahota je vhodná především z hygienických důvodů, ale tím hlavním faktorem je fakt, že **nahé saunování** je prostě zdravější. Při pocení se kůží vylučují nečistoty a také je saunování bez plavek jistě pohodlnější. Pokud se jedná o velké, veřejné sauny, tady bývají plavky často dovoleny. Do sauny si tedy plavky bereme podle toho, s kým se jdeme saunovat, ale určitě se saunujeme vybaveni ručníkem či velkým prostěradlem. Na osušku si můžeme sednout, lehnout si podložit nohy, aby nás nepálily.

## Zdravotní účinky saunování

Z léčebného hlediska má saunování podpůrný význam. Správné saunování **posiluje srdce**, prohlubuje a uvolňuje dýchací cesty. Saunování můžeme mít povzbuzující, ale také **relaxační účinky**, které mohou vést k uklidnění nervů, sklidnění nervozity, **zmírnění migrén**. Pokud se budeme držet zásad správného saunování zlepší se i stav naší pokožky.

Díky saunování se tělo začne silně okysličovat, dojde k rozšiřování kožních pórů a cév a kůže je následní hladší a vláčnější.

Zejména zimní saunování je ideálním **lékem na studené ruce a nohy**, protože tělo se začne díky saunování daleko více prokrvovat.

Saunování má blahodárné účinky na psychiku člověka a regeneraci celého organismu včetně svalů. Saunování tělo otužuje, takže je dlouhodobě odolnější a pomáhá řešit i problémy mnoha alergií. Důležitou funkci má saunování i při rehabilitacích poúrazových stavů, ploténkových onemocnění, zánětů šlach a kloubů.

## Kosmetické účinky a hubnutí

Kosmetické účinky, jsou na rozdíl od hubnoucích, jasné a prokazatelné. Díky vysoké teplotě a vlhkosti se otevírají kožní póry a vyplavuje se tak kožní maz a nečistoty. Tím se zlepšuje dýchání kůže a následně celkově její vzhled a elasticita. Správné saunování také pomáhá k jemnosti a hebkosti vlasů a zvýšeným prokrvením celého těla přispívá i k výživě vlasových kořínek. Saunování může být i dobrým pomocníkem při snižování hmotnosti, samo o sobě vás ale nadbytečných kilogramů nezbaví. Během saunování můžete ztratit na váze asi půl kilogramu, ale vždy jde o vodu, kterou jste vypotili. Pokud už ale v hubnoucím procesu úspěšně jste, pomůže sauna vašemu metabolismu a dokáže i lépe rozložit vodu v těle, takže u obéznějších lidí mizí voda především z tukových tkání a tím dochází ke zmenšení nebo vymizení některých možných otoků.