

Aquamarine spa

KLAFS
MY SAUNA AND SPA

VŠE, CO POTŘEBUJETE
VĚDĚT O SAUNOVÁNÍ



VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O SAUNOVÁNÍ

Úvod.....	4	Je zahřátí v sauně porovnatelné s horečkou?	48
Co je sauna?	7	Proč nedostanete úpal?	51
Sauna, Sanarium s funkcí Saunapur® a parní lázeň	8	Můžete se během saunování nachladit?	52
Kořeny saunování.....	12	Informace ohledně ztráty tekutin	54
Sauna dnes	13	Pro které věkové kategorie je saunování vhodné?.....	56
Proč se pravidelně saunovat?.....	15	Saunování v těhotenství	58
Co sauna obnáší?.....	18	Saunování lidí s dioptrickými pomůckami.....	61
Speciální vlastnosti saunové kabiny.	21	Sauna a hubnutí	61
Co budete ještě potřebovat	23	Sauna a sport	62
Jak na správné saunování	25	Užití jako lék.....	63
Co když se vůbec nepotíte?	28	Sauna a žíly	65
Umění polévání	31	Kdy se návštěvě sauny vyhnout?	67
Jak často se saunovat a jak dlouho?.....	33	Vylepšení	70
Kdy si dát pauzu?	35	Tipy a postřehy do začátku	72
Vyzkoušená a vědecky ověřená pravidla saunování.....	38	Souhrnná pravidla saunování.....	74
Co se děje s vaším tělem?	42		
Nakolik sauna zatěžuje srdce?	47		

ÚVOD

Wellness je pro řadu z nás mnohem víc než pouhá očistná procedura. Intenzivněji než v minulých časech totiž cítíme, že jsme ve svém vlastním zájmu i zájmu svých nejbližších povinni aktivně pečovat o své zdraví. Wellness a fitness centra, lázně, termální koupele a podobně nám v tom pomáhají. Proto se jejich návštěvy staly součástí našeho životního stylu. Nyní si je navíc můžeme dopřát i doma.



Pravidelné saunování je pramenem jak fyzického, tak duševního zdraví, uvolnění, relaxace, detoxikace, prevence...

Máme-li saunu v bytě či domě, můžeme si její blahodárné působení užívat, kdykoli si zamaneme. V soukromí a bez časových ztrát plynoucích z dojíždění.

Cílem této publikace je seznámit vás s hlavními přínosy saunování, které si můžete snadno dopřát i bez asistence novodobých lazebníků – zaměstnanců wellness center.

Správné saunování je svým způsobem umění. Ovšem nejlepším učitelem, který nás může v tomto oboru dovést k mistrovství, je jen a jen naše tělo. Nikdo jiný je nezná lépe než my sami.

V této brožurce najdete základní rady, poznatky a postupy, jejichž dodržováním si zajistíte blahodárné účinky a maximální požitek z každého saunování.

Zvláště děkujeme za cenné rady lékařům manželům Fritzscheovým, kteří nám pomáhali návod k dosažení perfektního saunovacího zážitku vytvořit.

Čerpali jsme také z četných odborných prací a nejnovějších vědeckých poznatků. V současné době saunování a SANARIA® zkoumají například univerzitní vědci ve Finsku a v Německu (univerzita Charité).

Na následujících stránkách najdete vše, co by vás jako uživatele mohlo zajímat. Věříme, že vám tato knížečka bude komplexním a srozumitelným průvodcem světem saunování.

Přejeme vám mnoho spokojených chvil strávených v sauně nebo SANARIU®!

Dr. Ulrike Novotná a společnost KLAFS



CO JE SAUNA?

Slovo „sauna“ je finského původu. V severských zemích je tento způsob očisty velmi populární. Finové však kupodivu proceduru pocení a následného zchlazení nevynalezli. Prapůvodní saunování se praktikovalo v mnoha kulturách, protože k němu oproti klasické koupeli nebylo třeba takového množství ohřáté vody.

Ve 20. století došlo k renesanci saunování a prudkému vzrůstu jeho oblíbenosti. Mohly za to úspěchy finských běžců na VII. letních olympijských hrách v Paříži v roce 1924. Navzdory panujícím vedrům zvítězili v závodech na 5 a 10 km. Všichni užasli. Jak je to možné? Finsko přece nepatří k zemím s horkým podnebím! Jak mohl organismus severanů vzdorovat takovému horku, vydržet takovou námahu a tak úžasně se s ní vyrovnat? Tajemstvím triumfů bylo pravidelné saunování.

Sauny byly znovuobjeveny. Jako první je začali navštěvovat sportovci, později si našly místo ve veřejných a domácích lázních, tělocvičnách, zdravotnických zařízeních. Došlo k jejich masovému rozšíření. Sportovcům i běžným občanům pomáhaly rychleji regenerovat.

Na následujících stránkách vám poradíme, jak se saunovat SPRÁVNĚ, abyste dosáhli co nejcitelnějších zdravotních účinků. I čeho se vyvarovat.

» V NOVOVĚKU ZNOVUOBJEVILI SAUNU JAKO PRVNÍ SPORTOVCI. JEJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY SI ZÁHY ZAČALA DOPŘÁVAT TAKÉ ŠIROKÁ VEŘEJNOST.

» PRO SAUNOVÁNÍ JE CHARAKTERISTICKÉ KRÁTKÉ ZAHŘÁTÍ TĚLA INTENZIVNÍM SUCHÝM TEPEM, PO NĚMŽ NÁSLEDUJE RYCHLÉ ZCHLAZENÍ. TENTO PROCES SE OPAKUJE AŽ TŘÍKRÁT. SUCHÝ VZDUCH A VYSOKÁ TEPLOTA ODLIŠUJÍ SAUNOVÁNÍ OD OSTATNÍCH FOREM „TEPELNÝCH KOUPELÍ“, JAKO JSOU NAPŘ. PARNÍ LÁZEŇ NEBO TEPIDÁRIUM.

SAUNA, SANARIUM S FUNKCÍ SAUNAPUR® A PARNÍ LÁZEŇ

SAUNA

V sauně se teploty pohybují mezi 70 °C až 100 °C. Uživatelé je snesou pouze díky velmi suchému vzduchu. Pot se totiž rychle odpařuje, čímž tělo chladí. Aby tento proces probíhal optimálně, je potřebné, abychom se saunovali zcela nazí.

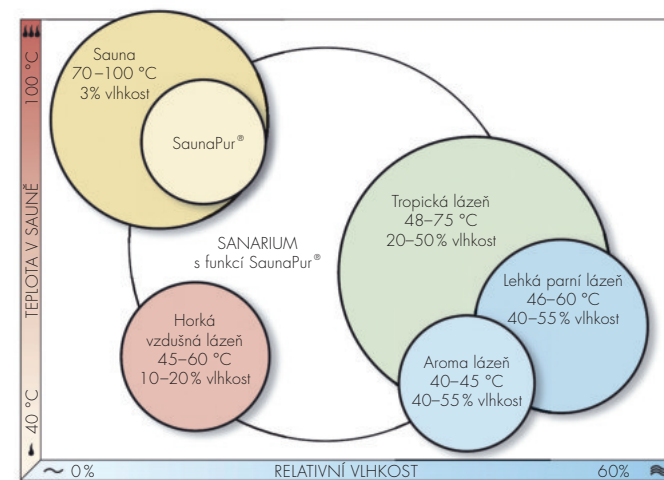
Patentovaná funkce rychlého ohřevu Turboheat, jíž jsou vybavena saunová kamna MAJUS, zajistí, že bude sauna dokonale roztopená na 90 °C už za 20 minut. Díky inovativnímu způsobu vedení vzduchu si navíc můžete vybrat mezi dvěma nastaveními. Když je záklopka kamen MAJUS otevřená, sauna se začne ihned vyhřívat. Když zavřená, ohřejí se nejdříve kameny uvnitř kamen a teprve pak kabina. Při druhém nastavení kamna vyzařují velice příjemné pozvolné teplo.

SANARIUM®

Každý z nás je jedinečný. Potřebujeme proto relaxační prostředek, který vyjde vstříc našim individuálním potřebám. SANARIUM® nabízí pestrou škálu saunovacích programů, z nichž si každý vybere ten svůj – doslova na tělo. Ať už je to klasické saunování, teplovzdušná, tropická, aromatická nebo parní lázeň. SANARIUM®, to je pět požitků v jednom zařízení. Pro každý program automaticky upraví vlhkost a teplotu vzduchu. Například v parní lázni bude teplota 40 °C až 60 °C a vlhkost 40 % až 55 % (vyšší než v klasických saunách). Tento program oceňují zejména lidé se suchou pokožkou nebo dýchacími problémy, jimž je vyšší vlhkost příjemnější.

FUNKCE SAUNAPUR®

Funkce SaunaPUR® nabízí tradiční finský relaxační zážitek v jeho nejautentičtější podobě. Je velmi podobný jako v severské kouřové sauně. Jejím základem bylo



Užijte si rozmanitost SANARIA®: Pět odlišných klimatických pásem.

ohniště v kabině bez komínu. Jakmile byla vyhřátá, otevřely se dveře, aby kouř vyvětral. Uživatelé poté hrálo teplo sálající ze dřeva.

Zvolíte-li program SaunaPUR®, v kabině vás čeká 80 °C až 85 °C a vlhkost jen o málo vyšší než při klasickém saunování. Prostor je vyhřátý tak, aby teplo sálalo opravdu rovnoměrně, tedy nejen z kamen a kamenů, ale i ze zdí a lavic. Při vstupu vypnete tlačítkem ohřev. Nebudou vás tedy rušit žádné zvuky. Budete jen vy, dřevo, kameny a voda. Nic víc, pouze klid. Vlhkost můžete kdykoli zvýšit poléváním. Vzniká při něm druh specifické páry, které Finové říkají „löyly“. Toto slovo je však i výrazem uspokojení z jedinečného zážitku z páry. Něco jako: „Párada!“ My můžeme říct jediné: „Je báječné mít SaunaPUR®.“

PARNÍ LÁZEŇ

Svým způsobem jde o protipól suchého saunování. Kýženého efektu dosahujeme maximálně vlhkým vzduchem. Vlhkost je tak vysoká, že se vytvářejí kapičky páry. Vzduch nedokáže pojmout tolik vody – potu – jako v suché sauně, proto je zde mnohem nižší teplota (40 °C nebo méně). Při vstupu se vám vlhkost usadí na pokožce, takže máte pocit, že se potíte snáz a rychleji. Opak je však

pravdou. Potíte se méně, jen se pot neodpařuje tak rychle jako v sauně a tělo se i při nižších teplotách zahřívá více. Řadě lidí je však vyšší vlhkost vzduchu z mnoha různých důvodů příjemnější.

Také parní lázeň existuje v několika variantách. Například v tepidáriu je vlhkost o něco nižší. Slouží zejména k nenásilné relaxaci, uvolnění těla působením tepla.

» NIŽŠÍ VLHKOST UMOŽŇUJE PROHŘÁTÍ AŽ NA 100 °C.

» SANARIUM® NENÍ JEN SAUNA, ALE PĚT DRUHŮ TERMOTERAPIÍ V JEDNOM ZAŘÍZENÍ. KAŽDÝ UŽIVATEL SI MŮŽE VYBRAT TU, KTERÁ MU NEJVÍCE VYHOVUJE, SVÉ OBLÍBENÉ „KLIMATICKÉ PÁSMO“.

» S FUNKCÍ SAUNAPUR® JE OHŘEV VYPNUTÝ. PŘÍJEMNÉ TEPLA VYZAŘUJE Z CELÉ KABINY VČETNĚ ZDÍ A LAVIC.

» V PARNÍ LÁZNI JE 100% VLHKOST A TEPLOTA KOLEM 40 °C (PRO DETOXIKACI O TROCHU VYŠŠÍ, PRO RELAXACI NIŽŠÍ).



KOŘENY SAUNOVÁNÍ

Teplo... V severských zemích, ale i v naší často luxus. Ve všech kulturách kdekoli na světě bylo ve spojení s vodou vždy ctěno pro očistné účinky těla i duše. V drsných mrazivých podmínkách byl však ohřev velkého množství vody k naplnění vany prakticky nemožný. Energeticky úspornější a praktičtější bylo rozpálit kameny a vytopit jimi malý uzavřený prostor. Voda v podobě potu pak z těla odplavila nejen špínu, ale i všechno špatné. Indiáni, původní obyvatelé Spojených států amerických, praktikovali obřad potní chýše zvaný inipi – znovuzrození. Zážitek si navíc zpěšřovali různými rostlinnými „lázeňskými přísadami“, které je přenášely do transcendentních sfér.

Různé druhy očistných procedur milovali už staří Římané. Ostatně, antické lázeňství dodnes udivuje svou vyspělostí. Byly dokonce objeveny systémy, které umožňovaly docílit rozdílné teploty a vlhkosti v různých místnostech. Lázeňství kvetlo rovněž v Turecku (turecké lázně nebo také haman), kde se stalo zvykem spojovat očistu s masáží. Parní lázně byly velmi oblíbené v Rusku.

Do konce středověku se veřejné lázně rozšířily po celé střední Evropě. Jenže se se zlou potázaly. Církvi se nahota a tělesnost přičily. Navíc skutečně přispívaly k šíření infekčních nemocí. Znalost hygienických zásad byla tehdy ještě mizivá...

Ve Finsku však plamen tradice saunování nikdy nepohasl. Dodnes je tu tento ozdravný a očistný rituál součástí každodenního života. Již zmínění finští sportovci trvali na návštěvách sauny i během tréninku na olympijských hrách a dobře udělali. Jejich následné úspěchy přesvědčily svět o prospěšnosti těchto kúr. Sportovci všech kontinentů, disciplín a ér se jich od té doby už nikdy nevzdali. Obdivuhodný regenerační účinek tepla na svalstvo totiž nelze nijak nahradit.

Ve 20. století započaly vědecké výzkumy, které zmapovaly a osvětlily blahodárné účinky termoterapií a jejich podstatu. Že jsou saunování a wellness prospěšné, už tedy víme a máme to i odborně potvrzené. Nyní přichází nová revoluce: Domácí sauny s možností dalších lázeňských programů, které můžeme mít v obýváku. A užívat si je v soukromí, kdykoli se nám zachce.



Archivy KLAFS.



Archivy KLAFS.

SAUNA DNES

Čelit drsným podmínkám, které daly vzniknout finské sauně, už naštěstí nemusíme. Jenže... Životní styl 21. století nás ohrožuje jinými, zákeřnějšími nástrahami. Ať už jde o stres, toxiny všude kolem, hektické tempo či jiné negativní vlivy, o nichž ani nevíme. Saunování a jiné ozdravné a očistné wellness metody založené na obdobných principech jsou prověřené staletími a stále více se ukazuje, že jsou jednou z nejpřirozenějších a nejúčinnějších metod, jak chránit a zocelovat zdraví. Není náhodou, že jsou sauny centrálním prvkem většiny wellness a dalších ozdravných center.

Život se díky medicínským poznatkům neustále prodlužuje. Naše děti pobudou na světě pravděpodobně mnohem déle než my. Ano, nezápasíme s dravými šelmami, neohrožuje nás hladomor, neumíráme při epidemiích. Problémem je pouze kvalita našeho životního stylu v letech, které nám byly pokrokem přidány. Pocit štěstí přece není dán tím, že ještě žijeme, ale JAK. To je věc, o kterou musíme včas dbát jen my sami. Žádný lékař ani medicínský objev to za nás neudělá.

Potýkáme se s mnoha civilizačními chorobami. Vysoký krevní tlak či kardiovaskulární nemoci mohou být důsledkem stresových faktorů. Alkohol a kouření jsou berličky, jimiž se snažíme podpořit svou psychickou rovnováhu, vychýlenou permanentním tlakem na profesní výkonnost ap.

Nejsme vystaveni přírodním výzvám. Před teplem nás chrání klimatizace, před zimou topení. Nerespektujeme přirozené biorytmy. Světlo z elektrické energie ruší noci jako čas tmy a odpočinku. Nejsme trénovaní na extrém, ale jsme jim nadále vystavováni. Jsou jiné, skrytější, avšak o to zákeřnější.

Proto se musíme vrátit do SAUNY. Je ideálním prostředkem uvolnění stresu našich těl i myslí. Přináší hloubkovou fyzickou a duševní relaxaci, a navíc nás „trénuje“ na boj s nepřáteli života všeho druhu. Vystavuje nás totiž extrémním podnětům ve formě vysokého tepla a zimy. Avšak neškodně, podobně jako očkovací vakcíny v přiměřených minimálních dávkách, aby se tělo naučilo s ohrožením



vyrovnávat a vítězit. Lidé, kteří jsou pravidelně vystavováni tomuto tréninku, lépe vzdorují chřipkovým vlnám, lépe snášejí stres a rány se jim hojí rychleji.

Je prokázaným faktem, že zdravotní problémy většinou nevznikají v důsledku nedostatku základních životních potřeb, nýbrž naopak z jejich přemíry. Nepřetržitý nadbytek potravy ap. vede k hromadění odpadních produktů v tkáních. I v tomto případě sauna pomáhá. Detoxikuje nejen pocením, ale také díky zrychlení krevního oběhu.

Proto se s ní můžete setkat takřka všude, kde jde o zdraví: ve fitness a wellness centrech, v lázních, na klinikách, v rehabilitačních ústavech i domácnostech těch, kdo myslí na budoucnost. Což platí nejen ve Finsku, Německu a střední Evropě, ale také v USA, Japonsku, Austrálii, na Novém Zélandu a v Americe. Prakticky po celé planetě.

» V DNEŠNÍ DOBĚ JE SAUNOVÁNÍ STŘEDOBODEM MNOHA WELLNESS PROGRAMŮ, PROTOŽE NAVOZUJE POCITY BLAŽENOSTI A ZLEPŠUJE ZDRAVOTNÍ STAV.

PROČ UŽÍVAT SAUNU?

Saunování:

- baví,
- uvolňuje,
- očišťuje zevnějšku i vnitřně (detoxikuje),
- prohlubuje regeneraci,
- posiluje imunitní systém,
- harmonizuje metabolismus, endokrinní systém a další tělesné soustavy,
- zlepšuje pleť,
- zvyšuje odolnost vůči nemocem, zmírňuje potíže, které s sebou nesou.

Relaxujeme nejružnějšími způsoby: Díváme se na televizi, chodíme do kina, vyhledáváme adrenalinové zážitky, kouříme, popíjíme alkoholické nápoje.



Saunování je jedním z mála způsobů, které nám umožňují prakticky bez námahy relaxovat duševně i fyzicky zároveň. Dělá dobře našemu zdraví po všech stránkách. V dané chvíli i preventivně. Zahřátí a následná zchlazení organismu posilují imunitní systém. Je pak nejen odolnější vůči infekčním onemocněním typu nachlazení, chřipky a angíny, ale i řadě závažných civilizačních chorob.

Prohřátí intenzivním teplem zajistí důkladné prokrvení těch částí těla, v nichž obvykle krev necirkuluje tak rychle, jak by bylo potřeba. Jde zejména o pokožku a podkožní tkáň. Přitom právě v podkožních tkáních se nejčastěji kumulují toxiny, odpadní látky, jež nechtěně vstřebáváme z ovzduší či potravin. Tělo se jich zbavuje velmi obtížně. Většinou „řeší“ akutnější problémy spjaté s každodenní zátěží. V sauně se tyto látky uvolní a z těla vyplaví.

Saunování prokazatelně uvolňuje svalový tonus, prokrvuje svalstvo, odplavuje nežádoucí látky, okysličuje a vyživuje svalová vlákna. Svaly se regenerují rychleji, což oceňují zejména sportovci.

Tělo je nesmírně složitý a propojený systém nejrůznějších soustav. Nervové, hormonální, metabolické atd. Každodenní rutina, psychický tlak a další faktory mohou způsobit poruchy komunikace jednotlivých systémů. Důsledkem jsou zdravotní potíže, v lepším případě pouze pocit fyzického a duševního dyskomfortu. Je třeba organismus zmobilizovat, vystavit jej silným podnětům, které by ho přiměly sladit funkce do normálu. Provést restart. Výrazné změny teplot jsou prokazatelně impulsem, který tělo opět přiměje přejít do standardního režimu, fungovat správně. Jsou-li navíc spojeny s hloubkovou relaxací, je úspěch téměř zaručen.

Efekt této procedury je jednoduše exaktně změřitelný: Nízký krevní tlak se například zvýší, vysoký klesne. Organismus se po saunování opět zharmonizuje. Tělo a mysl jsou propojené nádoby, takže současně dojde k dosažení psychické pohody. Vyladění osobnosti po fyzické i duševní stránce se nemůže neprojevit na vzhledu. Vyzařuje z nás soulad, pokožka je prokrvenější, vrásky mizejí. Po sauně každý omládne. Intenzivnější přísun živin daný zrychlenou krevní cirkulací je nejučinnější a doposud ničím nepřekonanou kosmetickou kúrou. Je-li navíc omlazení podpořeno péčí kvalitních kosmetických přípravků (například krémy), výsledný dojem se jen znásobí.

» ÚČINKY SPRÁVNÉHO PODNĚTU – STŘÍDÁNÍ INTENZIVNÍHO TEPLA A CHLADU – PROHLoubÍ NÁSLEDNÝ ODPOČINEK, COŽ JEŠTĚ UMOCNÍ REGENERAČNÍ PROCES.

» SILNÉ PODNĚTY VYPROVOKUJÍ ADEKVÁTNÍ REAKCI REGULAČNÍHO SYSTÉMU TĚLA. VYROVNÁ SE S VÝZVOU, ČÍMŽ SE POSÍLÍ NA DALŠÍ. JDE O PŘIROZENOU REAKCI, KTERÁ JE ORGANISMEM DOBRĚ SNÁŠENA, NEBOŤ VYCHÁZÍ Z VROZENÝCH SEBEZÁCHOVNÝCH REFLEXŮ.

CO SAUNA OBNÁŠÍ?

Abyste se ve Finsku saunovali správně, potřebujete dřevěnou budku s kamny a lavicemi. Nejlépe na místě, kde je snadný přístup do moře, jezera nebo řeky, kde se patřičně ochladíte. Vše zmíněné musí pochopitelně organicky splývat s okolní nedotčenou přírodou. Nejdůležitější v budce jsou kamna na dřevo. Kouř odchází komínem nebo škvírami v dřevěných stěnách. V případě kouřové sauny ho vysvobodíte pouhým otevřením dveří.

Jak jste určitě pochopili, alfou a omegou saunování je dřevo. Nedotčenou zeleň v okolí lze oželet, moře či jezero zastoupí sprcha nebo bazének, ovšem dřevo je nenahraditelné. Dokáže akumulovat a poté vyzařovat teplo, a přitom nefunguje jako jeho vodič. I když je v sauně jako v peci, na ručníku se na horkých lavicích nespálíte. Teplo ze dřeva sálá pozvolna, a to nejen z lavic, ale i z podlahu a stropu. Žádný jiný materiál vás nedokáže tak komplexně obejmout tepelnou lázní. Ani sebelepší saunová kamna vám neposkytnou to, co od nich čekáte, bez spolupráce se dřevem kabiny.

Jak už jsme naznačili, k saunovací buňce patří minimálně sprcha a bazének s teplou vodou pro koupel nohou. Měly by se nacházet v různých místnostech. Proč? Teplá voda zvyšuje vlhkost, která by neměla pronikat do zchlazovacích zón. Součástí ideální saunovací oázy by měla být také exteriérová zóna. Zahrada, terasa, prostě prostor pod otevřeným nebem. Po saunování je totiž optimální nejdříve se zchladit svěžím vzduchem a až poté pomocí nejrůznějších sprchovacích zařízení (hadice Kneipp, hlavové sprchy). Výborný je rovněž

bazének umožňující kompletní ponoření. A samozřejmě odpočinková místnost. Ve veřejných zařízeních patří většinou k saunování masérna a výjimkou není ani možnost výběru z různých druhů saunových boxů. Dle nálady a přání svého zdraví si vyberte teplejší a sušší, studenější a vlhčí či jiný. Třeba s vůní nebo jinou speciální nabídkou.

Domácí sauny bývají velikostně skromnější a do prostor kolem kabiny expandují dle možností konkrétního příbytku. Sprchy pro zchlazení a dobře odvětraná odpočinková zóna jsou ovšem základem, který nesmí chybět.



» DŘEVĚNÁ KABINA SE SPRÁVNÝMI KAMNY ČI JINÝM OHŘEVNÝM SYSTÉMEM JSOU JEN ZÁKLAD. BEZ ZCHLAZOvacÍ ZÓNY SE SPRCHAMI A ODPOČINKOVÝM KOUTEM VÁM SAUNA NEDÁ, CO OD NÍ OČEKÁVÁTE.

» OHŘEV BY MĚL PRODUKOVAT TEPLo ROVNOMĚRNĚ, BEZ VÝKYVŮ. VEŠKERÉ MATERIÁLY V SAUNĚ BY MĚLY BÝT ODOLNÉ JAK VŮČI EXTRÉMním TEPLoTÁM, TAK JEJICH RAZANTNÍMU STŘÍDÁNÍ.

SPECIÁLNÍ VLASTNOSTI SAUNOVÉ KABINY

Většina saunových boxů má dvě nebo tři lavice v různých výškách. Za prvé proto, aby se do kabiny vešlo více lidí, a za druhé z důvodu volby teploty. Na druhé lavici bývá kolem 60 °C, na třetí 70 °C, ve výši hlavy 90 °C. Výběrem lavice a sezením či ležením si tedy regulujete, jaké teplotě chcete být vystaveni. Pokud má sauna tři lavice, první (nejnižší) je užívána jako aklimatizační. Vzduch je tu chladnější a vlhčí. Když si na horko zvyknete, přesunete se výše.

Design lavic bývá různý, vždy však musí umožňovat snadnou cirkulaci vzduchu prostorem. Proto k němu patří široké mezery mezi lafkami ap. Vzduch, který pohltí vlhkost a kontaktem s tělem se ochladí, musí bez problémů klesnout k podlaze. Narušuje klima sauny, a je proto třeba odvézt jej extractorem na spodku kabiny. Kvalitní ventilace přivádí čerstvý vzduch přímo do kamen. Po ohřátí stoupá, čímž se cirkulační okruh propojí. Sauna bez kvalitního cirkulačního systému výměnu vzduchu je špatná sauna a může nám leda uškodit.

Druh dřeva použitého na lavice a stěny je další klíčovou záležitostí. Ne každé je dostatečně odolné a vhodné pro tak specifický úkol. Proto doporučujeme spoléhat při výběru sauny na prověřené výrobce, kteří mají s konstrukcemi letité zkušenosti.



» BEZCHYBNÝ SYSTÉM CÍRKULACE VZDUCHU A SPECIÁLNÍ NEJKVALITNĚJŠÍ DŘEVO JSOU PRO DOSAŽENÍ SPRÁVNÉHO KLIMA V KABINĚ NAPROSTO ZÁSADNÍ.



CO BUDETE JEŠTĚ POTŘEBOVAT

Tři klíčové údaje, které musíte sledovat, jsou:

- teplota vzduchu
- relativní vlhkost
- délka saunování

K jejich měření potřebujete teploměr, přesýpací hodiny a vlhkoměr (hygrometr). Teploměr musí být saunový, tedy zkalibrovaný pro požadovaný teplotní rozsah. Čas lze pochopitelně měřit i jinak, ale přesýpací hodiny nejlépe odolávají vysokým teplotám. Vlhkoměr nám ukazuje relativní nasycenost vzduchu vodou.

Množství páry, kterou dokáže vzduch udržet, se odvíjí od jeho teploty. Při bodu mrazu udrží metr krychlový jen 5 g vody. Jakmile je toto množství překročeno, začne se tvořit jinovatka – rosa. Při 50 °C pojme metr krychlový 82 g vody. Teprve pak začne vznikat pára. Při 100 °C už jsme na 590 g. Relativní vlhkost je tedy údaj, který nám říká, jaký je maximální objem vody, kterou dokáže vzduch absorbovat do úplného nasycení, tj. dosažení 100% relativní vlhkosti. Hygrometr měří vlhkost vzduchu v procentech. Pokud tedy ukazuje 50 %, znamená to, že je ve vzduchu 2,5 g vody při 0 °C, 41 g při 80 °C a 245 g při 100 °C. Je proto důležité měřit vlhkost současně s teplotou a ve všech úrovních kabiny. Ideálního klimatu je dosaženo, je-li vlhkost mezi 5 % až 15 % na úrovni druhé a mezi 3 % až 10 % na úrovni třetí lavice.

Pokud v kabině navzdory důkladnému rozehrátí naměříte vyšší než doporučovanou vlhkost, může to znamenat, že je vlhkoměr porouchaný nebo visí příliš nízko.

I když bereme suchou saunu, všeho moc škodí. Zejména v zimě je vzduch už tak velmi suchý a po ohřátí ještě sušší. Nemusí pak dělat dobře našemu dýchacímu ústrojí, dráždí nos, někdy i oči. Pomáhá polítí kamenů vodou.

» AŽ JE NA MĚŘIDLECH COKOLI, NEJDŮLEŽITĚJŠÍM UKAZATELEM JE VÁŠ POCIT. KDYŽ SE CÍTÍTE DOBRĚ PŘED, PŘI I PO SAUNOVÁNÍ, JE VŠE V POŘÁDKU.



JAK NA SPRÁVNÉ SAUNOVÁNÍ

Zda zvolit saunování s jedním, dvěma nebo třemi sezeními, záleží na třech věcech: Kolik máte času, jak se cítíte a jak často si saunu dáváte. I když se rozhodnete pro jediné sezení, nezapomínejte, že má saunovací procedura tři fáze a žádnou nesmíte vynechat.

PŘÍPRAVNÁ FÁZE

Potěšení začíná. Prvním krokem je předmytí. Jeho účelem je odstranit mastný film, který máte na pokožce. Mohl by totiž oddálit pocení. Poté se důkladně osušte a ujistěte se, že je mastnota opravdu pryč.

FÁZE SEZENÍ A CHLAZENÍ

Nyní absolvujete jedno saunovací sezení – ohřevnou fázi – a jedno zchlazení. První saunování by mělo trvat 8 až 12 minut. Zchlazení 12 až 20 minut. Začátečníci by měli začít kratším ohřevem, ale ne při nižších teplotách na spodní lavici. Tělo totiž snáší krátký, avšak intenzivní podnět lépe než delší střední síly.

Vleže absorbujeme teplo rovnoměrně, protože je celé tělo v jedné teplotní zóně. Vsedě může být teplotní rozdíl mezi nohama a hlavou až 30 °C. Proto je vhodnější zvolit sezení s nohama na lavici, ne spuštěnými dolů. (Pokud ovšem trpíte problémy s krevním oběhem, může být vše jinak.) Ležte či sedte klidně. Minutu či dvě před opuštěním sauny začněte svůj krevní oběh připravovat na zátěž, která ho čeká.

Když ležíte, sedněte si a protáhněte nohy v oblasti kotníků. Oběh tím preventivně stimulujete, aby po opuštění sauny nedošlo k příliš prudkému poklesu krevního tlaku.

Nastává fáze ochlazení. Nejprve se procházejte na čerstvém vzduchu. Nestůjte na místě! Krev by se vám mohla nakumulovat v dolních končetinách a dojít k prudkému poklesu krevního tlaku. V této fázi se zbavuje tepla vaše dýchací ústrojí.

Po několika minutách, v každém případě však dříve, než se začnete klepat zimou, se zchlaďte studenou vodou. Pohlítí více tepla než vzduch. Důkladné zchlazení je zapotřebí, protože vaše teplota stoupne při pobytu v sauně o 0,5 °C až 1 °C. Rychlého zchlazení dosáhnete ponořením do bazénku se studenou vodou, pomalejšího sprchováním. Jestliže se rozhodnete pro bazének, z hygienických důvodů se před vstupem bleskově osprchněte, abyste spláchli pot. Do vody se celí ponořte jen na okamžik.

Mnozí ctitelé saunování však upřednostňují pomalejší zchlazování sprchováním, protože je pro krevní oběh méně šokující. Začínají od rukou a nohou (lépe snášejí chlad) a poté postupují na záda, hrud' a obličej.

Chlad způsobí rychlé stažení cév, které saunování rozšířilo. Tím ale dojde k zadržení jistého množství tepla, proto musíme cévy znovu rozšířit. Pomůže nám bazének s teplou vodou, do kterého na pár minut vnoříme nohy asi po kotníky. Pak pokračujeme ve sprchování.

Po úplném ochlazení se rozhodneme, zda si dopřejeme odpočinkovou fázi. Pokud se rozhodneme v saunování pokračovat, můžeme, ale nemusíme. Když už máme saunování dost, odpočinout bychom si rozhodně měli.

Cyklus horká kabina, zchlazení vzduchem a zchlazení vodou můžeme absolvovat jednou či dvakrát. Všimněte si, že při druhém až třetím saunování se začnete potit mnohem rychleji než při prvním sezení.

Nevynechávejte finální odpočinek! Neopouštějte saunovací zónu, dokud dokonale nevychladnete a krevní oběh se nevrátí do normálu.

» PŘÍPRAVA:

- SVLÉKNĚTE SE.
- ODLOŽTE KOVOVÉ PŘEDMĚTY (šperky, brýle ap.).
- DOJDĚTE SI NA ZÁCHOD.
- OSPRCHUJTE SE TEPLOU VODOU.
- DŮKLADNĚ SE OSUŠTE.
- MÁTE-LI STUDENÉ NOHY, OHŘEJTE SI JE V TEPLÉM, NOŽNÍM BAZÉNKU



» PRVNÍ SAUNOVÁNÍ: SEDNĚTE SI NEBO LEHNĚTE NA PROSTŘEDNÍ ČI NEJVYŠŠÍ LAVICI A SLEDUJTE PŘESÝPACÍ HODINY. PO 8 AŽ 12 MINUTÁCH SAUNU OPUSŤTE, I KDYŽ MÁTE POCIT, ŽE JSTE SE VLASTNĚ NEZPOTILI.

» ZCHLAZENÍ: PROJDETE SE NA CHLADNÉM VZDUCHU. OSPRCHNĚTE SE, ABYSTE SMYLI POT. PONOŘTE SE DO STUDENÉ VODY. NEZAPOMEŇTE PONOŘIT NOHY DO BAZÉNKU S TEPLOU VODOU.

» ODPOČINEK: TATO FÁZE UKONČÍ CYKLUS, ZAVRŠÍ HO.

CO KDYŽ SE VŮBEC NEPOTÍTE? NEBO JEN MÁLO?

Někteří lidé saunám nedůvěřují, protože se v nich nepotí tak intenzivně, jak by si představovali. Důvodů může být několik.

Začněme u chyb:

- Byla sauna dostatečně vyhřátá? Pokud ne, ohřejí se pouze ty části těla, které budou vystaveny sálání kamen.
- Nevstoupili jste do kabiny se studenýma nohama? V tom případě začne váš organismus nejdříve vyrovnávat teplotu v různých tělesných partiích. Prohřívát se začne až potom. Čas na důkladné pocení se tak zkrátí.
- Osušili jste se opravdu důkladně? Když ne, potit se nebudete, protože pokožka zůstala vlhká.
- Není vzduch v kabině až příliš suchý? Pak se jakákoli vlhkost, která se na pokožce objeví, okamžitě vypaří. Takže se potíte, jen to nevidíte.

Nechybovali jste, a přesto to není ono? Nelamte si s tím hlavu. Někdo se prostě potí méně a někdo víc. Například muži se obecně zpotí rychleji a hojněji než ženy. Mají rychlejší metabolismus, takže dokonce i promrznou pomaleji.

Navíc: Pocení se dá naučit. Jak? Pravidelným saunováním. Je prokázané, že už při druhém až třetím sezení se ti, jejichž tělo se napoprvé potit odmítalo, potit začali.



Spolehlivým ukazatelem, že jste něco vypotili, je úbytek hmotnosti. Zvažte se před a po saunování. Máte-li kvalitní váhu měřící na gramy, ujistíte se, kolik tekutiny vás opustilo.

Pocení můžete podpořit ještě před vstupem do kabiny. Ohřejte si končetiny v teplém bazénku a namasírujte si pokožku tvrdším kartáčem. Postupujte od chodidel ke stehnům, od prstů na rukou po ramena. Můžete stimulovat i pokožku zad, krku, hrudi. Dojde ke zrychlení krevního oběhu, a tedy i k rychlejšímu nástupu pocení.

» POCENÍ JDE NATRÉNOVAT! V SUCHÉ SAUNĚ NENÍ POT VŽDY VIDĚT, PROTOŽE SE OKAMŽITĚ ODPAŘÍ.

» KARTÁČUJTE SE PŘED VSTUPEM DO KABINKY, NE AŽ PŘI SAUNOVÁNÍ. TO BY MOHLO BÝT NA VÁŠ KARDIOVASLULÁRNÍ SYSTÉM PŘÍLIŠ.



UMĚNÍ POLÉVÁNÍ

Pocení i ozdravný tepelný podnět může umocnit polévání kamnových kamenů. V tradičních saunách najdete vědro s vodou a naběračku. Ve Finsku v této vodě máčeli březové větvičky, aby jí dodali typickou příjemnou vůni. (Kde nejsou břízy, poslouží vonné oleje.) Větvičkami se i ovívali, aby zvýšili cirkulaci vzduchu v kabině, a tak posílili působení tepla.

Co se stane, když kameny polijeme? Prudce stoupne vlhkost. Na chvíli se zastaví odpařování potu, tělo je jím méně zchlazováno, takže dojde k jeho intenzivnějšímu zahřátí. Což záhy vede k hojnějšímu pocení. V suché sauně je dobré s politím kamenů počkat až na poslední minuty před jejím opuštěním. Pokud se zrovna saunuje více lidí, kteří vstoupili v různých časech, měli by se na vhodném okamžiku domluvit.

Kolik vody na kameny nalít? Dvě až čtyři naběračky, záleží na velikosti kabinky. Uvedené množství nepřekračujte, následný tepelný stimul by mohl být až příliš intenzivní.

V sauně s funkcí SaunaPUR® probíhá polévání trochu jinak. Kabina je navržena tak, aby umožňovala vícero polití za sezení. Je to dáno nižší teplotou a faktem, že je využíváno jen sálavé teplo z kamenů a dřeva, topení je vypnuté. Vzduch se tedy pomalinku ochlazuje a polití slouží k opětovnému vyrovnání pocitové teploty. Tepelný stimul proto nikdy nemůže být tak silný, abyste ho nesnesli.

Chcete-li si polévání zpestřit vůní a účinky aromatizovaných olejů, dbejte o jejich správné dávkování a kvalitu. Kapičky esencí budete vdechovat! Aplikujte je tedy přesně podle návodu výrobce, neexperimentujte.

Různé vůně mají různé účinky. Borovice a eukalyptus například podporují dýchání, citrusy zlepšují náladu, levandule prohlubuje relaxaci.

» POLÉVÁNÍ PŘINÁŠÍ NEJVĚTŠÍ EFEKT NA KONCI SEZENÍ. S MNOŽSTVÍM VODY OPATRNĚ, MOHLO BY DOJÍT K KPŘETÍŽENÍ KREVNÍHO OBĚHU.



JAK ČASTO SE SAUNOVAT A JAK DLOUHO?

Obrovskou výhodou domácí sauny je fakt, že si ji můžete dopřát, kdy chcete. Bez starostí s otvíracími hodinami. Pravidelné užívání, které vede k intenzivnějším ozdravným účinkům, pro vás není problém. I sauny – stejně jako každý jiný lék – je třeba brát ve správných intervalech a dávkách. Příliš málo nepřinese očekávaný efekt, příliš mnoho může uškodit.

Přehnaně častá nebo dlouhá sezení mohou vyvolat podrážděnost, bolesti hlavy, poruchy spánku ap. Saunování jednou týdně je nejobvyklejší a udrží vás v psychické i fyzické pohodě. Jako pravidelní citelé sauny si pak můžete dopřát až tři sezení, avšak ne delší než 12 až 15 minut.

Pokud vám lékař saunování doporučí jako součást léčby vysokého krevního tlaku, migrén, astma či jiných chorob, můžete si tuto terapii dopřávat až dvakrát týdně.



Raději však maximálně dvě sezení a spíše kratší. Nesnažte se lámat rekordy, méně je v tomto případě více.

Sauna třikrát týdně také není špatně, o to víc je ale třeba dbát na důkladné zchlazení a pořádný odpočinek. A opět: Nepřehánět to s počtem sezení (stačí jedno) a délkou zahřívání v kabině.

Správná četnost saunování vychází i z vašeho životního stylu a rytmu. Když například plavete dva kilometry denně ap., není vhodné dopřávat si více než dvě sezení.

Přihlížejte také ke své momentální psychické a fyzické kondici. Cítíte se totálně utahaní? Saunu si odpusťte. Efekt by byl mizivý. Nejste schopni vypustit z hlavy pracovní problémy? Stejná situace. I když... Primárním a nejdůležitějším ukazatelem přínosnosti saunování je váš pocit po proceduře. Je vám báječně? Pak je vše v pořádku.

» SAUNOVÁNÍ SE DVĚMA SEZENÍMI JEDNOU TÝDNĚ JE LÉKAŘI DOPORUČOVÁNO JAKO OPTIMÁLNÍ K DOSAŽENÍ MAXIMA PROSPĚŠNÝCH ÚČINKŮ.

KDY SI DÁT PAUZU?

„Každý, kdo může stát, ustojí saunu!“ tvrdí Finové a je na tom hodně pravdy. Faktem ale je, že pokud jste zrovna nemocní – máte např. chřipku –, není návštěva sauny zrovna dobrý nápad. Jakmile se však opět postavíte na nohy a krevní oběh se dostane do normálu, je čas na návrat.

Termoterapii si raději nedopřávejte, pokud máte pohmožděninu nebo nějaké zevní poranění. Teplo sauny výrazně stimuluje krevní oběh, takže by se rána, která již začala srůstat, mohla otevřít a začít znovu krváčet. Doporučujeme počkat, až se zacelí.

Některým onemocněním můžete ovšem braním sauny předejít, odvrátit je. Například začínajícím infekčním chorobám. Nicméně se zvýšenou teplotou, natož horečkou už se o to nepokoušejte, sezení by vám neudělalo dobře.

Důvodem k vynechání sauny není kupodivu menstruace. Pravidelné terapie mohou naopak různé menstruační poruchy napravit.

Řadu lidí zbavilo saunování bolestí hlavy, u jiných vedlo k jejich zesílení. U těchto obtíží je účinek individuální. Jak na vás sauna funguje, si musíte ověřit sami.

Vždy naslouchejte hlasu svého těla! Když vás po saunování přepadají bolesti hlavy pravidelně, možná jsou vaše sezení příliš dlouhá, častá nebo při přehnané teplotě. Nesaunujte se po požití alkoholu. Cévy už máte beztak rozšířené a krevní oběh narušený. V kombinaci s teplem sauny by organismus takový nápor nemusel unést.

Berete-li jakékoli léky, vždy konzultujte možnost a četnost saunování se svým praktickým lékařem i případnými specialisty, které navštěvujete. Například betablokátory snižují krevní tlak a zklidňují tep. V sauně si krevní cirkulaci naopak záměrně zvyšujete, takže by působily protichůdně. Na druhou stranu saunování léčbě vysokého krevního tlaku pomáhá. Potvrdily to výzkumy renomované univerzity Charité (Berlín, Německo), které se zabývaly jak účinky klasických saun,

tak SANARÍ®. Porada s lékařem je ovšem při těchto diagnózách nezbytná. Stejně jako v případech mnoha dalších onemocněních, u nichž ještě není jasné, zda došlo po medikaci či jiném léčebném zákroku k nápravě či stabilizaci choroby. Pobyť v sauně s sebou totiž logicky nese jistou fyzickou zátěž.

» PŘI JAKÉMKOLI CHRONICKÉM ČI AKUTNÍM ONEMOCNĚNÍ SE RAĎTE S LÉKAŘEM, ZDA A JAK SE SAUNOVAT. LÉPE SE STOKRÁT ZEPTAT NEŽ SE JEDNOU MÝLIT.



VYZKOUŠENÁ A VĚDECKY OVĚŘENÁ PRAVIDLA SAUNOVÁNÍ

DR. I. FRITZSCHE A DR. W. FRITZSCHEOVÉ.

ZAČÍNÁME

JAK NA TO:

Nevstupujte do sauny vystresovaní! Po jakémkoli rozčilení, vzrušení ap. počkejte 15 až 30 minut. Po fyzické námaze (sport) vyčkejte, až vám puls klesne pod 100 tepů za minutu.

PROČ? Aby tělo správně reagovalo na silný tepelný podnět, musí být v rovnováze. (Při stresu a vzrušení jsou například cévy výrazně zúžené, takže nejde o normální stav.)

Nedávejte si saunu dříve než 2 hodiny po jídle.

Případně pojezte jen něco velmi malého (sušenku) a větší pokrm zkonzumujte až po saunování.

PROČ? Po jídle se kvůli trávení krev koncentruje do okolí žaludku. Také byste neměli mít v krvi příliš cukru.

Během dne vypijte asi o 0,7l více vody, než jste zvyklí.

PROČ? Potřebujete mít v těle více tekutin kvůli pocení. Detoxikace je pak efektivnější.

Před vstupem do kabinky se důkladně umyjte a osušte.

PROČ? Začnete se potit rychleji, protože pot nebrzdí mastný film na pokožce. Zároveň v kabině udržujete optimální hygienické podmínky.

Při sprchování před saunováním nestřídejte teplou a studenou vodu.

PROČ? Je to bezúčelné plýtvání.

ČEMU BYSTE SE MĚLI VYHNOUT:

KDY DO SAUNY NEVSTUPOVAT? KDYŽ JSTE:

VYSTRESOVANÍ.

PROČ? Tělesný regulační systém může zafungovat nevyzpytatelně.

ÚPLNĚ HLADOVÍ.

PROČ? Velký hlad je stresor.

ŽÍZNIVÍ.

PROČ? Při dehydrataci krev zhoustne.

MOKŘÍ NEBO MÁTE STUDENÉ NOHY (nebo obojí).

PROČ? Zpomalíte nástup pocení.

V SAUNĚ

JAK NA TO:

Lehněte si na nejvyšší nebo prostřední lavici.

PROČ? Rychlý, intenzivní tepelný podnět je pro srdce a krevní oběh méně namáhavý.

Případně si pohodlně sedněte a nohy si dejte nahoru na lavici.

PROČ? Na spodnější lavici je teplota o mnoho nižší a vlhkost vyšší. Také se zde hromadí použitý vzduch. Tyto aspekty mohou způsobit nulové účinky sauny.

V sauně pobuďte 8 až 12, maximálně 15 minut.

PROČ? Delší pobyt je k ničemu, účinky sauny nijak neumocní. Naopak nadměrně zatíží krevní oběh a tělesný termoregulační systém

ČEMU BYSTE SE MĚLI VYHNOUT:

Fyzické námaze, masáží, bouřlivým debatám.

PROČ? Zatěžují dýchání a krevní oběh.

Dlouhému pocení na spodní lavici.

PROČ? Nepřináší tělu žádný užitek, jen zbytečně namáhá srdce.

Kartáčování, utírání potu.

PROČ? Zvyšuje zatížení krevního oběhu a ruší ostatní uživatele sauny.

PO OPUŠTĚNÍ SAUNY

JAK NA TO:

Ihned se jděte zchladit na vzduch. Zde chodte, nestůjte. Několikrát se zhluboka nadechněte.

PROČ? Rychle zchladíte dýchací ústrojí, doplníte kyslík, kterého je v horkém vzduchu sauny málo. Chůze je prevencí nahromadění krve v dolních končetinách, které by mohlo způsobit prudký pokles krevního tlaku.

Nezůstávejte na studeném vzduchu příliš dlouho. Nesmí vám být zima. Včas se jděte osprchovat studenou vodou. Začněte dále od srdce (ruce, nohy) a postupně se přibližujte k pasu, ramenům, zádům, hrudi.

PROČ? Dojde ke kontrakci cév, čímž stimulujete krevní oběh k zásobování srdce. Trénujete pružnost cévních stěn.

Případně se na pár vteřin ponořte do studeného bazénku.

PROČ? Jde o komplexní silný stimul. Pozor ale na krevní tlak – prudce stoupne.

Po sprchování či při sprchovací pauze ponořte nohy do nožního bazénku.

PROČ? Reflexní efekt pomáhá vnitřnímu zchlazení.

ČEMU SE VYHNOUT:

Sprchování ve studené vodě bezprostředně po opuštění kabiny (vynechání zchlazení vzduchem).

PROČ? Snížíte efekt saunování.

Dýchat venku příliš hluboce.

PROČ? Hyperventilace (přehnané dýchání) může vyvolat křeče. První příznaky: brnění v prstech a svalové návaly v rukou či chodidlech. Pokud je zaznamenáte, začněte dýchat velmi pomalu.

Smočení ve studeném bazénku bez předchozí sprchy.

PROČ? Je to nehygienické.

Sprchování masážní tryskou.

PROČ? Jde o přehnanou kumulaci tepelné (studená voda) a mechanické stimulace (tryska).

Opakovanému intenzivnímu mydlení pokožky.

PROČ? Smyjete ze sebe i ochrannou kyselou vrstvu.

Zchlazení dlouhým plaváním v bazénu.

PROČ? Zbytečně zatížíte svůj krevní oběh. Zchlazení teplou vodou bazénu ani vlhkým ohřátým vzduchem nad hladinou není dostatečné.

Máčení nohou ve studené vodě.

PROČ? Může způsobit křeče (nadměrný stimul).

Pití přehnaného množství tekutin.

PROČ? Namáháte krevní oběh a snížíte detoxikační efekt.

PAUZA

JAK NA TO:

Pokud máte chuť a čas, odpočiňte si.

PROČ? Pocítíte silný relaxační účinek, zrychlíte regeneraci, dáte tělu více času vyrovnat se s předchozí tepelnou zátěží.

S partnery se vzájemně namasírujte.

PROČ? Ještě více uvolníte svalstvo.

ČEMU SE VYHNOUT:

Opětovnému vstupu do kabiny bez předešlého důkladného zchlazení.

PROČ? Vystavíte svůj krevní oběh nebezpečné zátěži.

NEZAPOMEŇTE!

MAXIMÁLNĚ TŘI SEZENÍ V SAUNĚ A PO KAŽDÉM DŮKLADNÉ ZCHLAZENÍ!

ZÁVĚREČNÝ ODPOČINEK

JAK NA TO:

Vemte si ponožky, zakryjte si chodidla.

PROČ? Předejdete dalšímu ochlazení, které už není žádoucí.

Ležte půl hodiny přikrytí dekou nebo ručníkem.

PROČ? Dopřejete tělu odpočinek po námaze a umožníte mu přejít do normálního režimu.

ČEMU SE VYHNOUT:

Nestůjte, neležte ani nechodte nazí příliš dlouho. Přikryjte se, zahalte.

PROČ? Při nadměrném zchlazení riskujete rýmu ap.

Dodatečnému zpocení pro ukončení sezení.

PROČ? Nadměrný stimul, při kterém riskujete nachlazení.

Nehaste žízeň alkoholickými nápoji.

PROČ? Narušují tělesnou regulaci, kterou jste právě trénovali.

CO SE DĚJE S VAŠÍM TĚLEM?

Důvody a opodstatnění mnoha doporučení lépe pochopíte, když si řekneme, co se při saunování ve vašem těle děje.

FÁZE OHŘEVU

Různé části těla mají rozdílnou teplotu. V okolí břicha, krku a hlavy mezi 36 °C a 37,5 °C, pokožka rukou a nohou může mít 30 °C, či dokonce méně.

Při vstupu do rozehráté sauny se teplota pokožky a svalů nejprve sjednotí s vnitřní teplotou těla. Poté stoupne až na 40 °C, čímž vnitřní teplotu překročí. Až po 6 až 8 minutách se nepatrně zvedne i vnitřní teplota. Po 12 minutách saunování zůstane zvýšená asi o 0,5 °C až 1 °C.

Díky vnitřnímu chlazení se již nezvýší, i když je v sauně mezi 60 °C a 100 °C. Jak se totiž voda vypařuje (potíme se), je teplo z těla odváděno. Pokud je pot rychle pohlcen okolním vzduchem, není na pokožce téměř viditelný. Pouze pocení by však nestačilo. Pro rovnoměrné rozptýlení tepla po pokožce je zapotřebí, aby se roztáhly cévy. Tím se zvýší objem krve, který jimi může protéct. Důsledkem je zrychlení tepu, srdce bije rychleji. Příliš ho to ale nenamáhá, protože jsou cévy rozšířené, takže jimi krev proudí snáze.

Rozšířené jsou tepny, které přenášejí okysličenou krev, i žíly, které vedou kyslíku zbavenou krev bez živin zpět z orgánů k srdci. A dokonce i vlasečnice, jež tepny a žíly spojují. Což zabezpečí, že se pokožce, podkožním vrstvám a svalům dostane nadstandardního přísunu krve.

Tento zvýšený tok propláchne tkáň, což je jeden z důvodů, proč saunování detoxikuje. Uvolní se z nich totiž škodlivé látky. Potní žlázy vyloučí z krve přebytečnou tekutinu a ta toxiny odplaví. Krev je nahrazena přísunem z okolních tkání, což vede k odplavení dalších škodlivin. Když budete po saunování dostatečně pít, ztracené tělesné tekutiny se zase rychle doplní.

Teplo nejen zrychluje krevní oběh, ale také uvolňuje svaly. Jsou-li ztuhlé, hůře přijímají krev a živiny. Uvolnění tedy zrychluje proces svalové regenerace. Teplo rovněž stimuluje imunitní systém. Zvyšuje produkci bílých krvinek, které hrají důležitou roli v obraně proti patogenům.

» FÁZE OHŘEVU UVOLŇUJE, DETOXIKUJE, ZRYCHLUJE KREVNÍ OBĚH A STIMULUJE IMUNITNÍ SYSTÉM.

FÁZE ZCHLAZENÍ

Fáze ochlazování – zejména studenou vodou – jsou silným teplotním podnětem. Dokonce ještě silnějším než zahřívání, které probíhá pozvolna. Vzduch totiž vede teplo mnohem hůře než voda. I velké horko proto potřebuje určitý čas, než tělo





citelně ovlivní. Sprcha působí přímo na nervová zakončení v pokožce, takže dojde k okamžité reakci.

Studená sprcha je tak silným podnětem, že by po ní měla následovat fáze odpočinku. Efekt je podobný sekreci hormonů při seskoku padákem, ač v menším měřítku. Výsledkem je, že se po sprše můžete cítit euforicky.

Chlad způsobí prudké zúžení roztažených krevních cév. Smršťování a roztahování je účinným tréninkem cévního systému. Zejména žil, které mají slabší a méně pružné stěny než tepny, a proto bývají častěji postiženy různými nemocemi. Případně je v důsledku své nepružnosti způsobí. Cévky v pokožce a podkožních vrstvách se také velice rychle stáhnou. Krev se tak nahromadí uvnitř těla, čímž se zvýší prokrvení orgánů, jako jsou například ledviny, což vede k vyloučení mnoha škodlivých látek.

» NAHROMADĚNÍ KRVE V BŘIŠNÍ DUTINĚ BÝVÁ VÝRAZNÉ, OBZVLÁŠTĚ PŘI PONOŘENÍ DO STUDENÉHO BAZÉNKU. ŘADĚ LIDÍ MŮŽE PRUDKÝ VZESTUP KREVNÍHO TLAKU UŠKODIT, TAKŽE BY MU MĚLI PŘEDEJÍT (NAPŘÍKLAD PACIENTI S HYPERTENZÍ NEBO TĚHOTNÉ). VHODNĚJŠÍ JE PRO NĚ SPRCHA STUDENOU VODOU, PŘI KTERÉ SI NEJPRVE OSPRCHUJÍ KONČETINY A POTÉ POKRAČUJÍ S OCHLAZOVÁNÍM SMĚREM K SRDCI.

Ve fázi ochlazování můžete mít tendenci lámat osobní rekordy. Snažte se tomuto vábení odolat. Vystoupit z kabiny a skočit do sněhu dokáže trénovaný krevní oběh zvládnout, netrénovaný by však mohl zkolabovat. Spěchejte proto pomalu a dovolte své tělesné schránce, aby si na tyto aktivity zvykala postupně. Navíc podobné „frajeřinky“ přínosy saunování nijak nezvětší. Nezapomeňte, že prvním krokem je vždy ochlazení na vzduchu.

CELKOVÝ EFEKT

Brzo na svém těle i myslí sami pocítíte, jak vám saunování či jiné tepelné termoterapie prospívají. Zvlášť když si tyto procedury budete dopřávat pravidelně. Na první pohled je obzvlášť viditelná regenerace kožních buněk. Střídání tepla a chladu trénuje i hormonální systém. Že je v dobrém stavu, si uvědomíte, jakmile se dostanete do stresující situace. Ať už půjde o fyzické zranění nebo psychický šok, hormonální systém na ně zareaguje. Váš to udělá poznání lépe než dříve.

Uživatelé sauny, které trápí různé zdravotní obtíže (bolest hlavy, syndrom dráždivého tračníku, menstruační poruchy atd.) brzy zaregistrují jejich ústup či alespoň zmírnění.

Saunování trénuje krevní oběh. Je-li prováděno správně, prakticky nezatěžuje srdce, jen je posiluje. Rekonvalescence po zranění či návrat sil po vyčerpání probíhají rychleji. Je ovšem vhodné nepouštět se do namáhavých fyzických aktivit hned po sauně. Dopřejte si pauzu.

» SAUNOVÁNÍ JE FANTASTICKÁ ZBRAŇ PROTI STÁRNUTÍ. PRAVIDELNÍ UŽIVATELÉ SAUNY VYPADAJÍ MLADŠÍ!



NAKOLIK SAUNA ZATĚŽUJE SRDCE?

Mnoho lidí se saunování vyhýbá. Bojí se, že příliš zatěžuje kardiovaskulární systém. Tento strach je vesměs nepodložený. Pod lékařským dohledem si lze užívat saunování už pár týdnů po operaci srdce nebo infarktu.

Po 8 až 12 minutách saunování je srdeční tep zhruba o 50 % vyšší. Jenže námaha, kterou musí srdce vynaložit k rozvádění krve, je minimální. Tepny se totiž rozšířily. Znamená to tedy, že srdce nemusí pracovat o 50 % intenzivněji. Fyzická námaha vyvolaná saunou je srovnatelná s 50 až 75 watty na kolovém ergometru, což je běžná výkonnostní úroveň.

Náročnost zátěže ve fázi ochlazování si do značné míry určujete sami. Nikdy však nezapomínejte na prvotní ochlazení vzduchem. Nevynechávejte je!

Saunování organismus trénuje, zlepšuje výdrž, kondici. Současně vám poskytne dokonalý odpočinek, relaxaci, regeneraci. Reguluje jak vysoký, tak nízký krevní tlak.

KDYŽ SE BUDETE DRŽET OSVĚDČENÝCH PRAVIDEL A DOPORUČENÍ, NEMUSÍTE SI SE ZÁTĚŽÍ SRDCE LÁMAT HLAVU.

- Do sauny nevstupujte ani hladoví, ani bezprostředně po jídle.
(Měli byste mít „stráveno“.)
- Nezůstávejte v kabině příliš dlouho. Nepřehánějte to s počtem sezení (max. 3).
- Neochlazujte se zprudka.
- Vynechte saunování při akutních onemocněních.
- Užijte si mezi sezeními odpočinkovou fázi, i když není povinná.
Vychutnejte si příjemné pocity.

» ZÁTĚŽ SRDCE PŘI SAUNOVÁNÍ JE OBDOBNÁ JAKO PŘI RYCHLEJŠÍ CHŮZI.

JE ZAHŘÁTÍ V SAUNĚ POROVNATELNÉ S HOREČKOU?

Ve fázi ohřevu se tělesná teplota zvýší asi o 0,5 °C až 1 °C. Jde o podobný nárůst jako při nemoci. Teplota nad 38 °C je považována za horečku. Nejde však tvrdit, že jde o totéž. Při nemoci se tělo zahřálo z vlastního vnitřního podnětu a horečka nemusí po dlouhou dobu klesnout. Organismus rozpoznal, že cosi není v normě, a zvýšená teplota je reakcí. Proto není „normální“. Tepelný stimul v sauně přichází zvnějšku. Kolem vás je prostě horko, a tak se tělo přirozeně začne potit. Jde o normální ochlazování.

Imunitnímu systému je ale lhostejné, jak ke zvýšení teploty došlo. Reaguje stejně. Aktivuje se. Totéž platí o buněčném systému.

Horečka může být nebezpečná, zvýšená teplota těla při saunování ne. Organismus ji snáší jen pár minut. Při dodržování specifických pravidel je proto saunování bezpečné i v těhotenství, a to jak pro, tak dítě. Tento fakt byl prokázán komplexní studií provedenou na gynekologických odděleních ve finských nemocnicích. Mýtem je také tvrzení, že časté návštěvy sauny snižují mužskou plodnost. Mužská varlata potřebují ke správnému fungování nižší teplotu, než je uvnitř těla. Proto jsou umístěna mimo ně. V sauně je dostatečně chladí pot v oblasti rozkroku.

Rozhodně ale nedoporučujeme saunování s horečkou ani zvýšenou teplotou. Organismus už je zatížen bojem s nemocí, není tedy vhodný čas pro jeho trénink. Jen byste se fyzicky stresovali.

» VYSOKÁ TĚLESNÁ TEPLOTA V SAUNĚ TRVÁ POUZE PÁR MINUT.
NENÍ TEDY SROVNATELNÁ S TEPLOTOU PŘI ONEMOCNĚNÍ.



PROČ NEDOSTANETE ÚPAL?

Víme, že vedro je většinou nebezpečné. Vystavujeme se tedy při saunování riziku? Nemůžeme z přílišného horka dostat úpal? Při úpalu selže termoregulace. Příznaky jsou rozmanité: bolesti hlavy, závratě, zrychlený tep a dech, poruchy vědomí i úplné bezvědomí. Organismus se může dostat do šoku, kdy dojde k selhání krevního oběhu.

Podstatné je, proč k selhání termoregulace došlo. Většinou se tělo nemá možnost dostatečně ochlazovat, takže se přehřeje. Může se tak stát v horkých provozech, na masových akcích, po dlouhém pobytu na slunci. Častou příčinou je nevhodné oblečení, které zamezuje odvodu tepla pocením.

V sauně se tento jev vyskytnout nemůže. Pokožka se zahřívá „po svém“ – svým tempem – a v pocení nám nebrání oblečení. Horku jsme vystaveni jen pár minut a následuje důkladné ochlazení.

Aby bylo vaše tělo na pocení připraveno a prudká ztráta tekutin je nezaskočila, doporučujeme preventivní zásobení vodou. Ve dnech, kdy plánujete saunování, hodně pijte.

Pocení trénujte. První sezení si radši odměřte kratší, další pozvolna prodlužujte. Pravidelnými návštěvami aktivujete potní žlázy k mnohem lepším výkonům.

Navíc v sauně namáháte krevní oběh jen minimálně, sedíte či ležíte. Svaly se vám nezahřívají pohybem jako například při běhání, nejste vystaveni slunečnímu svítu.

» ÚPALU SE V SAUNĚ NEMUSÍTE BÁT. VYSOKÉ TEPLITĚ JSTE VYSTAVENI POUZE KRÁTCE A NÁSLEDUJE FÁZE OCHLAZENÍ.

MŮŽETE SE PŘI SAUNOVÁNÍ NACHLADIT?

Prudké změny teplot... Vyjdete z klimatizované kanceláře do horkého dne – a nachlazení je tu. Nebo opačně. Ano, v sauně také dochází k prudkému střídání teplot. Jde však o velmi svižný proces, jehož cílem je při ochlazování návrat k normální teplotě. Nachlazení tedy při dodržování pravidel správného saunování a ochlazování nehrozí.

Fázi ochlazování na vzduchu neprodlužujte až do okamžiku, kdy se začnete chvět zimou. Pak jděte pod studenou sprchu. Smyslem je ochlazení na normální teplotu, ne podchlazení (hypotermie).

Pokud se do dalšího saunování pustíte ještě rozehřátí, tedy nedostatečně ochlazení, riskujete přetížení termoregulačního systému. Totéž platí o ukončení saunovacího cyklu. Když se navíc se zvýšenou teplotou vrhnete do běžných denních aktivit, snadno něco chytne. Vaše cévy zůstaly rozšířené...

Co se stane, když ochlazení podceníte a předčasně se obléknete? Bude se potit jen tam, kde to tělu umožníte. Tedy pouze na nezakrytých částech. O to z nich bude teplo unikat intenzivněji a budou vůči okolní teplotě mnohem citlivější.

Ochlazovací podnět musí být skutečně výrazný, aby tělo reagovalo jednoznačně. Když si dáte teplou sprchu, termoregulační systém zmatete. Cévy zůstanou rozšířené a budou nadále odvádět více tepla více, než je v dané fázi zdravo. V chladnějším prostředí pak chytne rýmu třeba jen kvůli mokřým vlasům.

Nicméně, krevní oběh je po sauně tak stimulovaný, že má i při dodržení všech zásad tendenci v odvádění tepla pokračovat. Proto je důležité, abyste odpočívali přikrytí a saunovací komplex opustili pořádně oblečení.

» ROZPROUDĚNÝ KREVNÍ OBĚH VEDE KE ZVÝŠENÉMU RIZIKU NADMĚRNÉHO OCHLAZENÍ.



INFORMACE O ZTRÁTĚ TEKUTIN

Vytrénovaní uživatelé sauny ztratí za minutu saunování asi 20 g až 40 g tekutin. Muži více než ženy. To je 0,5 l až 1,5 l za tři sezení. Většinou z krve, která si vodu „vytáhla“ z tkání. Tento proces je podstatou detoxikace – jednoho z nejprospěšnějších efektů saunování.

V sauně logicky krev trochu zhoustne. Je to impuls k náběru tekutin, jimiž se vyplavují škodliviny. Jenže nadměrné zhoustnutí nemusí být v některých případech zdravé. Hustší krev hůře proniká do míst, kde je řidší cévní síť, tělesných periferií, žil zúžených arteriosklerózou ap.

Proto je tak důležité pít ve dnech, kdy máte naplánovanou návštěvu sauny, více než obvykle. Současnost je však typická podceňováním pitného režimu. A když



už pijeme, nebývají to nejvhodnější nápoje. Káva dehydratuje, limonády jsou přeslazené. Proto doporučujeme vypít v saunovací dny 0,75 l minerální vody nad obvyklý příjem. Poskytneme si tak tekutiny na detoxikační účely.

Zdravý člověk nemusí v saunovací kabině pít. Pokud však cítíte sžíravou žízeň, můžete. Mějte však na paměti, že příjem tekutin během saunování zpomaluje detoxikační efekt. Jedinci trpící cévními onemocněními by ovšem určitě měli pít v pauzách mezi sezeními.

Po skončení saunovacího cyklu doporučujeme zředěný džus, čaj nebo minerální vodu. Alkoholické nápoje mohou způsobit problémy, protože rozšiřují cévy. Kávě byste se také měli vyhnout, protože naruší relaxační efekt, pro který jste v sauně mimo jiné pobývali.

SOLI

Tekutiny, které tělo ztratí, jsou z 98 % až 99 % tvořeny vodou. Zbytek jsou minerální soli. Většinou solíme přespříliš, takže nám tento úbytek jen prospěje. Jenže detoxikace odplaví také draslík (Kalium) a hořčík (Magnesium). Ty je třeba doplnit pitím zředěných džusů či minerálních vod. Speciální sportovní nebo elektrolytické nápoje s obsahem minerálů nejsou nutné. Spíše se jim vyhýbejte, protože obsahují značné množství cukru. Velmi aktivní sportovci ho sice vítají, protože jim dodává energii, rekreačním však může spíše uškodit. O osobách s neláskou k pohybu nemluvě.

TOXINY

Tělo vylučuje při saunování nejrozumnější typy toxinů. Ze stravy, ovzduší, kontaktu s různými předměty. Proto se sauna stala jedním z nejzákladnějších nástrojů detoxikace a součástí mnoha ozdravných programů. Poradí si i s kyselinou močovou, která se v těle hromadí například při onemocnění dnou a problémech s ledvinami.

LEDVINOVÉ KAMENY

Odpadní látky se při detoxikaci neodplaví pouze potem. Část putuje do ledvin,

kteří navíc v důsledku pocení obsahují méně tekutin. Lidem s ledvinovými kameny proto doporučujeme opatrné saunování s menším zatížením (moč by neměla být příliš koncentrovaná). Rozhodně by měli před saunováním věnovat pozornost zvýšenému příjmu tekutin.

PRO KTERÉ VĚKOVÉ KATEGORIE JE SAUNOVÁNÍ VHODNÉ?

Děti mají stejný počet potních žláz na centimetr čtvereční jako dospělí. Na teplo tedy reagují stejně. Jen mají menší povrch těla a proporcionálně větší hlavy i trup, takže vstřebávají a ztrácejí tělesné teplo rychleji. Tento fakt je ještě umocněn nižším množstvím tuku a mnohdy nedozrálým termoregulačním systémem. Každopádně mohou saunu užívat, a to včetně nemluvnat. Jen by to vždy mělo být v doprovodu dospělého a saunování by mělo být kratší. Žádná další omezení neexistují. Dokonce ani nemusí sedět na spodní lavici.

Jako doprovod byste však měli být obezřetní. Děti jsou soutěživé, milují vše, co je „nejvíce“, „nejdéle“ ap. Nedovolte, aby se začaly předhánět. Ještě více než u dospělých je nutné dbát na správné postupy saunování, teplo i chlad dávkovat precizně. Porušení pravidel může mít pro organismus ve vývoji závažnější následky.

Specifickou kapitolou jsou dospívající. V období intenzivního růstu mohou mít potíže s krevním oběhem, protože srdce a cévy bouřlivě změny nestíhají. Sauna dokáže v mnoha případech situaci stabilizovat. Při potížích s nízkým tlakem však dbejte zvýšeného rizika. Opět platí, že byste měli bedlivě naslouchat, co vám tělo vašich potomků napovídá. Nikoho k saunování nenuťte!

Starší lidé, kteří jsou na saunu zvyklí, si ji mohou dopřávat po libosti. Musejí však terapii snášet bez problémů. Pokud trpí kardiovaskulárním nebo žilním onemocněním, vysokým krevním tlakem ap., měli by saunování každopádně

konzultovat s lékařem. Je třeba, aby vzal pacientovu zálibu v potaz a sladil s ní způsob léčby. Jinak může dojít k překvapivým tělesným reakcím, anulaci účinků medikamentů a jiným komplikacím.

Pokud patříte ke starším ročníkům, nikdy jste si saunu neužívali a nyní ní hledáte cestu, jste na tom obdobně. Zkuste to. Nejdříve se však poraďte s lékařem. Jen ten může posoudit, zda je vaše zdraví ve fázi, kdy mu může sauna pomoci.

» SAUNU MOHOU NAVŠTĚVOVAT ZDRAVÍ LIDÉ VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ. VĚKOVÝ LIMIT NEEXISTUJE.



SAUNOVÁNÍ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

Obecně platí, že se gravidní ženy mohou dál saunovat bez jakýchkoli omezení, protože tato aktivita přispívá k bezproblémovému průběhu těhotenství i porodu. V prvním trimestru, kdy je vyšší riziko samovolného potratu, je však prozřetelnější saunovací požitek si odpustit. Po ztrátě dítěte byste se pak mohla roky zbytečně trápit otázkou, zda událost způsobilo porušení saunovací abstinence či nikoli.

V pozdějších fázích těhotenství je saunování prokazatelně prospěšné. Potvrdil to rozsáhlý finský průzkum. Prokázal, že trénink termoregulačního systému těhotných žen usnadňuje všechny procesy, k nimž v jejich tělech dochází. Vysoké teploty při saunování trvají jen krátce, takže se jich netřeba obávat. Studie navíc potvrdila, že ženy, které se v pozeňnaném stavu pravidelně saunovaly, rodily většinou rychleji a snáze.

Stále se vracející otázkou je vliv na žilní onemocnění v těhotenství. Někdy se gravidní potýkají s křečovými žilami, které se objeví v důsledku hormonálních změn. Na rozdíl od běžných „křečáků“ však po porodu obvykle zmizí. V každém případě tento žilní problém návštěvám sauny nebrání, ať jej zapříčinilo cokoli.

Teplo pochopitelně způsobuje rozšíření cév (žil i tepen), což je u lidí s cévním onemocněním považováno za nežádoucí. Má se za to, že se už tak rozšířené cévy rozšiřují ještě více, což je zbytečně namáhá. V sauně však rozšíření a následné opětovné zúžení proběhnou tak rychle, že sice lze hovořit o jisté námaze, ale prospěšné. Jde o cvičení podporující flexibilitu, kondici cév. Proto ani tento typ chorob není v případě zájmu o saunování překážkou. Máte-li žíly viditelně rozšířené, stačí si je v sauně pro jistotu zakrýt mokrým studeným ručníkem. Pochopitelně o to víc dbejte na správné chlazení nohou

i příjem tekutin, abyste předešli přílišnému zhoustnutí krve a riziku trombózy. Při akutních zánětech žil návštěvu sauny odložte a vyčkejte, až se vyléčíte.





SAUNOVÁNÍ LIDÍ S DIOPTRICKÝMI POMŮCKAMI

V dobře navržené sauně by neměla chybět odkládací polička na brýle. Nejlépe v těsné blízkosti vchodu na vnější straně. Nasazené brýle by mohly nositeli způsobit popáleniny. Kovové se rozžhaví, plastové roztečou. A co čočky? Ano i ne. Kontaktní jsou přípustné. „Plavou“ na vrstvě slzné tekutiny a jejich teplota se zvýší pouze nepatrně. Problematické jsou až ve fázi ochlazování. Běžná kohoutková voda často obsahuje améby a bakterie, příčinu zánětů rohovky. Proto jsou ostatně nositelé kontaktních čoček nabádáni, aby kontaktům své dioptrické pomůcky s běžnou vodou zamezili. Pokud se tedy čoček odmítáte v sauně vzdát, doporučujeme typ na jedno použití.

SAUNA A HUBNUTÍ

V sauně zaručeně zhubnete, což si můžete jednoduše ověřit zvážení. Zmizí ale pouze voda, tuk zůstane. Pocení vás odvodní, jakmile se však pořádně napijete, nabudete původní hmotnosti.

Pocení a zrychlený srdeční tep sice kalorie (energii) opravdu spalují, jenže teplo sauny ji zase vrací. Proto nemá saunování významný redukční efekt. Zaháníte-li však chmury a stres jídlem, vyměňte mlsy za saunování. Požitek je větší, efekt trvalejší a zeštíhlení už přijde samo.

SAUNA A SPORT

Finští atleti se zasloužili o znovuzrození sauny jako ozdravného fenoménu, léku civilizačních chorob duše i těla. Medaile běžců na olympijských hrách v Paříži roku 1924 byly důkazem, že tato procedura funguje. Od té doby sauna zvyšuje výkonnost sportovců všech národů. Pomáhá jim lépe a rychleji regenerovat svalový aparát. Vědci odhalili, že pravidelné saunování odbourává ze svalů kyselinu mléčnou, příčinu jejich únavy. Časem začal být ceněn i pozitivní vliv na kardiovaskulární systém.

Saunu je vhodné navštěvovat před sportovními výkony, ne po nich. Když už, je nutné vyčkat, dokud srdeční rytmus neklesne na 100/min., ideálně až na běžnou úroveň (60 až 80/min.).



Mezi saunováním a závody (nebo plánovaným fyzickým výkonem) byste si měli dopřát od jakékoli námahy alespoň jeden den pauzy. Když sportováním či jiným tělesným vypětím ztratíte tekutiny, před návštěvou sauny je doplňte.

Pokud se věnujete sportům, v nichž je momentální hmotnost klíčovým faktorem (jízda na koni, box), na saunu nespolehejte. Sice v ní o nějaké ty litry tekutin přijdete, hazardujete však se zdravím svého kardiovaskulárního systému. Zůstane-li odvodněný, může zkolabovat.

» SAUNU BYSTE SI NEMĚLI DÁVAT DEN PŘED ZÁVODY, SPORTOVNÍM ZÁPASEM AP. DOPŘEJTE SI PO NÍ JEŠTĚ ČAS NA ODPOČINEK.

PO FYZICKÉ NÁMAZE JE DOBRÉ PŘED VSTUPEM DO SAUNY POČKAT, AŽ VÁM KLESNE PULS NA BĚŽNOU ÚROVEŇ.

SAUNA JAKO LÉK

„Pokud nepomůžou alkohol, dehet nebo sauna, nemoc je smrtelná.“
(finské rčení)

Sauna může zmírňovat projevy řady chorob. Například funkční poruchy, které plynou z nevyvážené funkce nervové, hormonální, ale i dalších tělesných soustav. Syndrom dráždivého tračníku, vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, úzkost, podrážděnost, poruchy spánku... Dokonce pomáhá při bronchiálním astmatu nebo selhání ledvin. A zejména proti stresu.

U bronchiálního astmatu a bronchitidy s astmatickými příznaky uvolňuje svalstvo v oblasti průdušek, které bývá patologicky napjaté. Zároveň posiluje imunitní systém, což je velmi důležité, protože náchylnost k infekci a bronchiální astma tvoří začarovaný kruh.

U stresových onemocnění vede sauna k vnitřní harmonizaci a hloubkové relaxaci.

Pokud zjistíte, že vám sauna nepomáhá, či dokonce váš stav zhoršuje, zopakujte si prosím pravidla správného saunování. Možná někde děláte chybu. Ke špatné snášenlivosti ale může dojít i přesném dodržování všech doporučení. V takovém případě se do ničeho nenuťte a dejte si delší či kratší pauzu. Také se můžete poradit s lékařem.

» NEPLEŤTE SI SAUNU S NÁVŠTĚVOU ORDINACE. NELEČTE SE SAMI! NECHTE TO NA LÉKAŘÍCH. SAUNA MŮŽE ÚČINNĚ POMOCI, AŽ KDYŽ JE ZNÁMÁ PŘÍČINA VAŠICH OBTÍŽÍ.

SAUNA A ŽÍLY

Sauna je mnohdy zatracována lidmi s žilními onemocněními. Teplo žíly rozšiřuje a lidé trpící křečovými žilami je již mají roztažené na maximum. Řada jiných žil však postižena není a je dobré je posilovat. Sauna v tomto ohledu dokáže pomoci.

Jen málo lze napravit při vrozené slabé pojivové tkáni. Žilní stěny však tvoří také svaly, které můžeme stejně jako jakékoli jiné svalstvo trénovat. V sauně to děláme střídáním tepla chladu, které žíly roztahuje a zase stahuje. Vzhledem k tomu, že saunování posiluje celkové zdraví uživatele, byla by škoda vzdát se ho jen kvůli křečovým žilám. Bohužel, ani sauna nedokáže zlepšit stav již viditelných spletitých žil (obvykle na dolních končetinách). Při sezení by proto měly být zakryty vlhkým studeným ručníkem nebo osuškou, abychom zabránili jejich zbytečnému dalšímu roztahování.



Lidé trpící křečovými žilami bývají odrazováni od horkých a termálních koupelí. Zde je to na rozdíl od sauny odůvodněné. Po těchto aktivitách totiž zůstávají cévy rozšířené velmi dlouho. Stimulace krevního oběhu teplem je již dávno pryč a krev roztaženými cévami cirkuluje pomaleji. Pokud usednete v takovém stavu do křesla a budete sledovat televizi, může se stát, že zpomalený krevní oběh nahromadí krev v nohou, což zvyšuje riziko krevních sraženin (trombózy).

Při saunování je krevní oběh nejprve stimulován teplem, poté chladem. Povrchové cévy se rychle zúží a teplo je převedeno zpět do útrobu. V odpočinkové fázi je cirkulace nadále stimulována, a ne zpomalena, jak tomu bývá u ostatních termálních terapií. Za předpokladu, že jsou dodržena veškerá pravidla správného saunování, je cévám dopřán kýžený efekt zlepšeného krevního toku. Je ale třeba zmínit, že by si pacienti s křečovými žilami před fází ochlazení na vzduchu měli nohy osprchovat studenou vodou.

Pokud jste právě prodělali trombózu, měli byste vyčkat, až se krevní tok vrátí do normálního stavu. Saunování může být také nevhodné pro jedince trpící chronickým narušením krevního toku v žilách kvůli trombotické okluzi. Tyto případy jsou však velmi individuální, takže je nutné konzultovat postupy saunování s lékařem.

» SAUNOVÁNÍ ŽÍLY TRÉNUJE.

» LIDÉ S KŘEČOVÝMI ŽILAMI BY NEMĚLI MÍT DOLNÍ KONČETINY OHNUTÉ V KOLENOU A SPOČÍVAT CHODIDLY NA SPODNÍ LAVICI. NENÍ PRO NĚ VHODNÝ ANI POLOSED S NOHAMA NA LAVICI, NA KTERÉ SEDÍ. IDEÁLNÍ JE POLOHA VLEŽE, PŘÍPADNĚ SED S NATAŽENÝMA NOHAMA S LEHKÝM PROHNUTÍM V OBLASTI KOTNÍKŮ.

KDY SE NÁVŠTĚVĚ SAUNY VYHNOUT?

Při jakýchkoli akutních onemocněních se saunování vzdejte. Při chronických konzultujte způsob s osvědčeným lékařem.

Záněty (včetně zánětu nosních dutin, tj. nachlazení ap.) musejí být před návštěvou sauny perfektně vyléčeny. Sauna může pomoci jen v jejich raném stadiu, kdy je mnohdy dokáže zcela potírat a další rozvoj nemoci zastavit.

Trpíte migrénami? Ve fázi věstící příchodu migrenózního záchvatu může sauna zamezit jeho rozvinutí. Nezabere ale vždycky, u některých jedinců dokonce nikdy. Léčba bolestí hlavy saunováním je vysoce individuální, všeobecně platný recept neexistuje. Každý musí vysledovat sám, zda a za jakých okolností mu termoterapie uleví. Bohužel nelze vyloučit ani zhoršení stavu. V čase kulminace bolestí se saunování pochopitelně nedoporučuje.

Nemoci kloubů reagují na saunování rovněž různě. V době akutních zánětů jsou návštěvy sauny vyloučené.

Onkologickým pacientům ve stadiu intenzivní léčby se nedoporučuje zatěžovat tělesný systém ještě více. Jakmile je však tato fáze ukončena, saunování může mít pozitivní vliv.

Při poruchách psychiky – depresích ap. – může pravidelné saunování vést k trvalému či dočasnému duševnímu vyrovnání. Nebo alespoň zmírnit projevy nemoci.

Jednou z mála chorob, při nichž je lepší na saunování úplně zapomenout, je epilepsie. Silné teplotní stimuly by mohly narušit rovnováhu dosaženou medikací.

Sauna není vhodná pro pacienty s chronickou hypertenzí (vysokým tlakem), která špatně nebo vůbec nereaguje na léčbu. A také pro lidi s nestabilizovanou anginou pectoris. Když už je nemoc pod kontrolou a díky léčbě prakticky bez projevů, je saunování možné jako doplňková terapie. Obraťte se na lékaře a svůj stav s ním konzultujte.

Při problémech s krevním oběhem v dolních končetinách záleží na stadiu nemoci a individuální prognóze. V případě neurologických diagnóz je nezbytná porada s ošetřujícím lékařem.

Atopický ekzém, lupenku, akné a problémy s velmi suchou pokožkou saunování zmírňuje, protože vede k lepšímu prokrvení epitelů a podkožních tkání. Na suchou pokožku je po saunovacím cyklu třeba aplikovat zvlhčující krém.



VYLEPŠENÍ

Relaxační efekty sauny mohou být ještě mocnější, zapojíme-li vícero smyslů.

Čich nás obohatí o vůně olejů. Již po tisíciletí je známa schopnost pachů ovlivňovat naše pocity, aktivovat různé orgány k lepší činnosti, léčit je. V saunách se aromaterapie uplatňuje v okamžiku, kdy poléváme kameny pro zvýšení vlhkosti vzduchu a posílení teplotního stimulu. Voda může obsahovat například esenciální oleje z eukalyptu a borovice, které jsou schopné výrazně zlepšit dýchání.

Zrak potěšíme vizuálními podněty ovlivňujícími psychiku. Je dobré, když působí nejen v kabině sauny, ale v celé saunovací zóně. Všichni známe uklidňující efekt modré barvy, hlubší odpočinek při pohledu do zeleně, aktivaci červenou barvou, probuzení kreativity žlutou. Do barevných tónů se mnoho ctitelů saun doslova zamilovalo.

Hmat, to jsou i doteky. A masáže? Symfonie haptické příjemnosti. Z lékařského hlediska jsou masáže přínosné zejména v závěrečné odpočinkové fázi. Ještě více uvolňují svalstvo, které je již povoleno teplem sauny. Ruční masáž je něžnější a vhodnější, razantní vodními tryskami by mohla přetížít krevní oběh, zvlášť pokud bychom na sebe pustili teplou vodu.

A co slunění? Stačí se vystavit v SONNENWIESE®. Po opakovaných sprchách a sušení však může pokožka reagovat na UV záření citlivěji, takže buď běžnou dávku saunování o pár minut snižte, nebo aplikujte zvlhčující krém. Pokud se chcete UV paprskům úplně vyhnout, ale nechcete se vzdát pozitivních efektů světla a tepla, doporučujeme SONNENWIESE® s tepelnými paprsky urychlujícími tvorbu kolagenu. Stimulují regeneraci pokožky a činí ji hladší a pevnější. Poděkuje vám...

» VJEMY PRO VÁŠ NOS, OČI I DOTEKOVÉ POČITKY PROHLoubÍ VAŠE PŘÍJEMNÉ POCITY ZE SAUNOVÁNÍ.



TIPY A POSTŘEHY DO ZAČÁTKU

- Že „trénink dělá mistra“, platí i v oboru pro saunování.
- Zpočátku se budete potit tak málo, že nevidíte ani kapičku. Při šestém až desátém pobytu v kabině se to změní. Váš termoregulační systém navíc začne lépe fungovat nejen v sauně, ale i v běžném životě. Třeba v přetopené kanceláři.
- Obavy z přílišné srdeční zátěže jsou neopodstatněné. Ano, budete bušit rychleji, ale bez větší námahy. Odpor, který musí krevní tok překonávat, je nižší protože se vám rozšíří cévy. Srdce zatěžuje délka saunování, ne teplota! Je mnohem lepší sedět 8 minut na nejvyšší lavici (později až 10 až 12 minut) než se dlouze potit na spodní.
- Při saunování se vám nahromadí krev v nohou. Proto si je před odchodem ze sauny nezapomeňte protáhnout v okolí kotníků a kolen. Krev tak znovu rozproudujete.
- Části těla s malým množstvím potních žláz (např. nos, holeně) mohou v horku trpět. Zvlhčete je potem z jiných tělesných partií.
- Lidem často po vstupu do kabinky naskočí husí kůže. Jde o obranný reflex z dob, kdy jsme ještě byli pořádně chlupatí a při změně teploty jsme se „naježili“. Je to neškodné a vše se brzy vrátí do původního stavu.
- Naskákaly vám skvrny? Nelamte se s tím hlavu. Některé krevní vlásečnice se prostě rozšířily dříve, jiné se loudají.
- Neopouštějte saunu příliš brzy. Pokud jste se dostatečně nerozehřáli, může se stát, že se pak nechtěně ochladíte až moc. A místo uvolnění a pohody pocítíte podráždění.

- Po fázi ohřevu se nejdříve nadýchejte vzduchu na čerstvém povětří. Nebojte se vyjít pod širé nebe i v zimě. Ale ne na dlouho. Nesmíte prochladnout. – Nestůjte, špacírujte. Při delším stání by se vám mohla krev stáhnout do nohou a přišly by na vás mdloby. Jakmile pocítíte malátnost, lehněte si na zem a dejte nohy co nejvýše.
- Studené sprchy se kdekdo bojí. Jenže vlažná může zrušit všechny přínosy saunování. Žádná svěžest, žádné ozdravení. Jen zmatený termoregulační systém. Impuls musí být dostatečně studený, aby tělo netápalo a stažením cév se pokusilo zastavit únik nakumulovaného tepla. Když se budete zchlazovat v teplé vodě, cévy zůstanou roztažené a neprocvičí se. Čímž není řečeno, že máte omrznout. Všeho s mírou a každému podle jeho gusta.
- Začátečníci by si měli nejdříve sprchovat prsty, pak celé ruce a nohy. Teprve poté pomalu přejít k ramenům, záďům a hrudi.
- Smočení nohou v teplém bazénku v průběhu sprchování paradoxně napomáhá celkovému ochlazení.
- Do kabinky se nevracejte, dokud se váš srdeční rytmus nevrátí do normálních hodnot. To už byste měli být dostatečně zchlazeni.
- Pro umocnění detoxikačního efektu nevstupujte do kabinky dehydrovaní. Pokud cítíte žízeň, vypijte těsně před fází ohřevu větší množství nealkoholických nápojů. Zavodnění zopakujte po ukončení saunového cyklu.
- Nechodte do sauny příliš pozdě večer, mohli byste mít problémy s usínáním a neklidným spánkem.

SOUHRNNÁ PRAVIDLA SAUNOVÁNÍ

- Na saunování si vyhradte alespoň 90 minut a ujistěte se, že jste kabinu správně vyhřáli.
- Pokud máte plný žaludek nebo jste naopak vyhladovělí, saunování odložte. Počkejte, než vytrávíte, nebo naopak pojezte něco malého.
- Po sportovních aktivitách vyčkejte, až vám srdeční rytmus klesne pod 100/min. Do sauny zamiřte teprve pak.
- Do kabinky nevstupujte neumytí. Dejte si sprchu teplou vodou. Zkontrolujte, zda máte teplé nohy. V případě potřeby si je ohřejte v nožním bazénku.
- Po sprše se nezapomeňte důkladně usušit. Studené nohy a mokrá ponožka zpomalují nástup pocení.
- Sedněte si nebo lehněte na prostřední nebo nejvyšší lavici. Pobuďte v sauně 10 až 12 minut (ostřílení maximálně 15 minut). Vždy sledujte, jak se cítíte. Každý den můžete saunu snášet jinak.
- Dle nálady si ke konci posezení v sauně dopřejte polití kamen. S funkcí SaunaPUR® můžete polévat kamna dle libosti během celé doby saunování.
- Minutu nebo dvě před opuštěním kabiny si protáhněte nohy, abyste v nich opět rozproudili krev.
- Na úvod ochlazovací fáze se projděte na čerstvém vzduchu. Nebuďte zde však příliš dlouho, neměla by se do vás pustit zima.
- Neskákejte do zchlazovacího bazénku, aniž byste se osprchovali studenou vodou. Nikdo další není zvědavý na váš pot.
- Pokud se rozhodnete studený bazének vynechat, nic se neděje. Studená sprcha stačí. Pro krevní oběh je optimální, když začnete s končetinami a budete se přes ramena, záda a hrud' přibližovat k srdci.
- Ochlazování napomáhá občasné smočení nohou v teplém bazénku.
- Pokud si přejete, můžete si před druhým sezením chvíli odpočinout. Ale pozor: Mějte nohy v teple! Třeba v ponožkách nebo zakryté. Ve chvíli, kdy se srdeční rytmus vrátí k normálním hodnotám, můžete nastoupit do druhého kola. Obecně platí, že fáze ochlazování by měla trvat dvakrát déle než fáze ohřevu. Délka fáze odpočinku je jen na vás.

POKUD NEJSTE PRAVIDELNÝMI UŽIVATELI SAUNY, DVĚ SEZENÍ NA JEDEN CYKLUS
POSTAČÍ. PRAVIDELNÍ UŽIVATELÉ MOHOU ABSOLVOVAT AŽ TŘI.

Před použitím sauny je nezbytné si přečíst návod k obsluze a použití.
Za případná zranění či poškození zdraví, která byla způsobena nesprávným používáním sauny, neodpovídáme.
V případě, že máte zdravotní problémy, raději návštěvu sauny konzultujte se svým lékařem.
Tato brožura je přeložena z originálu firmy Klatz.

SILVERPARTNER

KLAFS
MY SAUNA AND SPA

Aquamarinespa

www.aquamarinespa.cz



SHOWROOM AQUAMARINE SPA
V PRAZE

BABÁKOVA 2390/2 (vedle Federal Cars)
148 00 PRAHA 11
TEL.: +420 272 654 944
E-MAIL: INFO@AQUAMARINESPA.CZ



HLAVNÍ SHOWROOM AQUAMARINE SPA
VRCHOTOVY JANOVICE

VRCHOTOVY JANOVICE 266
257 53 VRCHOTOVY JANOVICE
TEL.: +420 317 721 369
E-MAIL: INFO@AQUAMARINESPA.CZ



SHOWROOM AQUAMARINE SPA
V BRATISLAVĚ

BAZOVA 14, 821 08 BRATISLAVA
DOM GAUDÍ
TEL.: +421 (2) 330 142 52
E-MAIL: INFO@AQUAMARINESPA.SK