

Potme se při saunování!



Není sauna jako sauna

Finská sauna

Nejčastějším druhem sauny je finská sauna. Tady dochází k prohřívání organismu **ve vysokých teplotách nad 85 °C s minimální vlhkostí vzduchu (okolo 10 %).**

V tradiční finské sauně vytváří návštěvníci nakrátko páru tím, že horké kameny polévají vodou. To ovšem není v české kotlině příliš obvyklé.

Vlivem vysokých teplot ve finské sauně dochází k intenzivnímu pocení, díky němuž se **pokožka zbavuje nečistot z pórů a je povzbuzována látková výměna.**

Parní sauna

Parní sauna je teplá mlhová lázeň s teplotou okolo 45 °C a vysokou vlhkostí vzduchu blížící se 100 %. Často dochází k použití aroma.

Parní sauna je ideálním pomocníkem **při léčbě dýchacích cest, využívá se k urychlení metabolismu, zmírňuje bolest svalů a kloubů a zlepšuje celkový vzhled pokožky.** Dochází zde totiž **k uvolňování pórů pokožky,** a tím k vyplavování nečistot a přebytečného mazu z povrchu těla.

Další druhy saun (aroma, solná, bio a infra)

Parní sauna je často kombinovaná s aroma saunou – bylinnou či ovocnou vůní, která zintenzivňuje prožitek z této relaxace. Zároveň je možné navštívit **solnou saunu - tedy jakousi kombinaci sauny a solné jeskyně**, jejíž vliv je pozitivní především na dýchací ústrojí. **Kombinaci finské a parní sauny představuje biosauna**. Teplota vzduchu je okolo 60-70 °C, ale vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 30-60 %.

Infrakabina využívá kombinaci sálavého tepla maximálně do 60 °C a světelné terapie. Je ideální pro domácí použití a nabízí **rychlé a komfortní prohřátí těla v krátkém čase**. Výrobci tvrdí, že infračervené světlo dokáže svaly rychleji prohřát, a není tedy nutné opakovat cyklus tepla a chladu tolikrát, jako je tomu v případě klasické finské sauny. Infrakabiny vyhovují především lidem, kteří v klasické sauně mají potíže s dýcháním. Pobyt v infrakabině je navíc možné absolvovat v oblečení.

Proč je saunování zdravé?

Pobyt v sauně je odborníky doporučovaný **jako preventivní pomocník při boji s nachlazením a onemocněním dýchacích cest**. Zároveň má **pozitivní vliv na pohybový aparát - zmírňuje bolest svalů a kloubů, urychluje regeneraci těla po náročné fyzické aktivitě**.

Pravidelné saunování **zlepšuje metabolismus, čímž pomáhá při hubnutí, zlepšuje vzhled i zdraví pokožky**. Pomáhá **při poruchách krevního tlaku a detoxikuje organismus**.

Bohužel také zde platí známé spojení všeho s mírou. **Před první návštěvou sauny by se měli mít na pozoru kardiaci, jedinci s vysokým krevním tlakem i akutním onemocněním**. Myslete nejenom na své zdraví, ale buďte ohleduplní také ke svému okolí.

Do sauny rozhodně nepatří jedinci s infekčním onemocněním, gynekologickými či kožními problémy.

Pravidelnost se vyplácí

Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud budete **saunovací rituál provádět pravidelně**. Odborníci doporučují návštěvu jedenkrát týdně, a to napříč všem ročními obdobími.

Pobyt v sauně je vhodný i pro děti, které jsou následně prokazatelně méně nemocné Bez obav můžete s touto aktivitou začít už od tří let věku vašich ratolestí. **Jejich pohyb by měl trvat zhruba polovinu času (cca 8 minut) a také teplota v sauně by neměla být příliš vysoká, nejlépe do 75 °C**. Po saunování by měly děti relaxovat, což je možné i na lehátku, ale také aktivně. Hlavní zásadou by měl být zájem a pohodlí dítěte.

Kultura saunování

Pobyt v sauně může být i kulturním zážitkem. Spolu s rostoucí nabídkou wellness služeb se poskytovatelé snaží přilákat návštěvníky nejrůznějšími akcemi, např. **saunovými ceremoniály s hudbou, aromaterapií, nebo speciální kosmetickou péčí - masáží, peelingem i tělovým zábalem** V takovémto zážitkovém saunování se koná dokonce festival i mistrovství světa.

Desatero správného saunování:

1. Před vstupem do sauny **seopláchněte a dobře osušte**.
2. Do sauny vstupujte **pouze v bavlněném prostěradle nebo osušce**.
3. V sauně si **lehněte**, neměli byste sedět nebo mít hlavu položenou výše než nohy.
4. Během saunování se můžete **masírovat nebo metličkovat**, a urychlit tím prokrvení pokožky.
5. **Opusťte saunu**, pokud vás začnou pálit uši, nos či prsní bradavky, nejpozději pak **po 10 až 15 minutách**.
6. Po opuštění sauny se **zchladte ledovou sprchou či v bazénku**, ponořte do ledové vody i hlavu, ochlazování ale provádějte postupně.
7. Poté si lehněte do odpočívárny a **15 až 20 minut relaxujte**.
8. Cyklus teplo - chlad **opakujte ideálně třikrát, maximálně však pětkrát** (méně cyklů povzbuzuje, více unavuje).
9. Při odpočinku **doplňujte tekutiny**, nejlépe vodu nebo čaj.
10. Během saunování i po něm se **vyhněte konzumaci alkoholu**.