

# SAUNA

The image shows the interior of a wooden sauna. The walls and ceiling are made of vertical wooden planks. There are two wooden benches. The upper bench has a white towel rolled up on it, a small blue container with a white cloth, and a dark blue sauna hat. The lower bench is empty. On the right side, there is a wooden bucket with a yellow ladle. The floor is made of horizontal wooden planks.

ROMAN LETOŠNÍK

- O SAUNOVÁNÍ
- TYPY SAUN
- DALŠÍ LÁZNĚ

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

# Obsah

Úvod .....	7
<b>1 O saunování obecně .....</b>	<b>9</b>
1.1 Co je to sauna .....	10
1.2 Proč saunovat .....	11
1.3 Historie sauny .....	13
1.4 Sauny domácí a veřejné .....	15
<b>2 Saunování – proč a jak .....</b>	<b>19</b>
2.1 Zdravotní hledisko .....	19
2.1.1 Kdo se může saunovat a kdo raději ne .....	21
2.1.2 Vybrané účinky saunování .....	23
2.2 Jak saunovat .....	28
2.3 Děti v sauně .....	31
2.4 Zapijme i další smysly .....	33
<b>3 Sauna a její náležitosti .....</b>	<b>35</b>
3.1 Klima v sauně .....	35
3.2 Rozdělení a typy saun .....	39
3.2.1 Interiérové sauny volně stojící v prostoru .....	40
3.2.2 Interiérové sauny vestavěné do celoobezděného prostoru .....	42
3.2.3 Exteriérové, venkovní saunové kabiny nebo domky .....	43
3.3 Dispoziční řešení sauny .....	45
3.4 Saunová kabina a její vybavení .....	47
3.4.1 Potírna, prohřívárna .....	47
3.4.2 Interiér potírny .....	53

3.4.3	Topidla a regulátory .....	55
3.4.4	Saunové doplňky .....	60
3.5	Ochlazovna .....	63
3.6	Odpočívárna .....	63
3.7	Pořízení sauny vlastními silami .....	64
3.8	Pořízení sauny „na klíč“ .....	66
3.9	Technické rozdíly mezi privátními a veřejnými saunami .....	68
3.10	Specifika saun pro děti a invalidní občany .....	69
3.11	Údržba saunových kabin .....	71
<b>4</b>	<b>Další lázně .....</b>	<b>73</b>
4.1	Wellness a sauna .....	73
4.2	Infrakabina nebo infrasauna? .....	74
4.2.1	Co je infrakabina? .....	76
4.2.2	K čemu infrakabina slouží? .....	77
4.2.3	Jak se prohřívát? .....	77
4.2.4	Typy infrakabin .....	79
4.3	Parní kabiny .....	80
4.4	Ostatní lázně spojené se saunou .....	82
<b>5</b>	<b>Zajímavosti o saunách .....</b>	<b>84</b>
5.1	Mistrovství v saunování - ČR, Finsko .....	86
5.2	Saunování a osvětová činnost .....	88
5.2.1	Asociace .....	89
5.2.2	Časopisy a magazíny .....	91
5.2.3	Výstavy a veletrhy .....	91
	<b>Literatura .....</b>	<b>93</b>
	<b>Rejstřík .....</b>	<b>95</b>

# Úvod

Saunování má v Čechách dlouholetou tradici a je nás jistě mnoho, kdo máme zkušenosti se saunou. Někdy ne zcela pozitivní, to když se v nás nese zážitek z dětství či mládí, kdy jsme byli nahnáni do sauny bez možnosti regulace jejích tepelných podmínek. „Do sauny už nikdy nevlezu!“ je pak běžná reakce na další zmínku o možné návštěvě sauny. Avšak ten, kdo měl možnost poznat saunu z její lepší stránky, nedá na ni dopustit.

Sauna může být místem, kde člověk odpočívá, relaxuje, přemýšlí, medituje, hovoří s přáteli nebo řeší své osobní či pracovní problémy a podobně. To vše za přítomnosti nezbytného a příjemného tepla v saunové kabině – potírně. Narušením onoho blahodárného klidu je pak ochlazení, které způsobí našemu organismu menší či větší tepelný šok. Poté následuje příjemný odpočinek, kdy se organismus zklidní a připraví na další opakování, popř. ukončení tohoto cyklu.

Předchozí řádky popisují ve stručnosti celkový princip sauny, tedy prohrátí, ochlazení a odpočinek organismu. Tyto tři prvky saunové lázně je potřeba mít na mysli v případě, že uvažujeme o vybudování sauny. A hned vyvstane mnoho otázek – jak velkou saunu, pro kolik osob, kde bude umístěna, jak bude vytápěna, jak je to s odvětráváním, kde a jak se budeme ochlazovat, kde odpočívát? Zodpovězení těchto a dalších otázek záleží na různých faktorech, např. zda se jedná o saunu pro privátní užívání nebo zda bude sauna sloužit pro veřejný provoz, zda saunu budujeme svépomocí nebo si ji necháme vystavět od specializované firmy apod.

Ovšem saunování není jen o stavbě sauny, saunování je i součástí životního stylu. Například Finové by mohli dlouze a zajímavě vyprávět o tom, co pro ně sauna znamená. Tato příjemná „nákaza“ se z Finska rozšířila do celého světa a o saunách se píše knihy, vydávají časopisy a magazíny, konají odborné konference, pořádají

výstavy a veletrhy, vymýšlejí se technické novinky a víte, že se dá v saunování i soutěžit?

Každá činnost má své příznivce i odpůrce. Platí to i pro saunování. Doufám, že v této knize příznivci saunování naleznou nové informace a zajímavosti. Ti ostatní snad najdou důvody, které by je přiměly přejít na „stranu příznivců“.

*„První sauna jako med,  
druhou chtěl bys zítra hned,  
třetí je pro duši lázeň,  
čtvrtá sauna - těla báseň,  
po páté si řekneš - krása,  
po šesté Ti srdce jásá,  
po sedmé má radost krev,  
po osmé jsi jako lev,  
po deváté dá Ti mládí,  
po desáté život zladí,  
po iksté sauně - pevné zdraví,  
to Ti docent Vojta praví.“*

*(I. čs. konference 1968 začátečníkům-saunofilům)*

# 1 0 saunování obecně

Pojem „sauna“ známe takřka všichni a v různých obměnách jej často používáme. Co se ovšem skrývá pod tímto pojmem přesně a jak bychom ho měli nejlépe chápat a přijímat? Podívejme se nyní na několik možností, které charakterizují slovo sauna. Uvedeme několik důvodů proč se vlastně saunovat a zda je lepší saunování doma nebo ve veřejné sauně.



Pohoda v sauně

**Obr. 1**



## 1.1 Co je to sauna

Pro osvětlení první z možných definic musíme nahlédnou krátce (delší výlet nás čeká později) do historie saunování ve Finsku. Zde bývalo možné nalézt u břehů tisíců jezer a řek potní díry či jámy vykopané v zemi nebo ve sněhu. Postupem času tyto díry a jámy nahrazovaly typické dřevostavby – saunové domky, ve kterých se ideálně vytvářelo příjemné prostředí. Tyto domky díky své konstrukci a charakteristickým vlastnostem dřeva umožnily „uzavřít“ horký vzduch o teplotách 60–100 °C. Vzduch v sauně musel být i dostatečně suchý, aby docházelo k odpařování potu, který chladí a zároveň tak brání přílišnému rozehrání pokožky. Dřevěná konstrukce domku byla ovšem ideální pro člověka i z toho důvodu, že o dřevo se při uvedených vysokých teplotách nepopálil, takže bylo možné bezproblémově sedět na dřevěných lavicích a opírat se o dřevěný obklad stěny (i když jak si povíme dále, používá se při saunování z hygienických důvodů ručník a osuška). Postupně se saunové dřevěné domky přesouvaly z břehů jezer a řek do pevných obydlí a sauna, nyní již v podobě saunové kabiny, se stávala běžnou součástí rodinných domů a bytů. O Fincech se dokonce traduje, že začínají-li se stavbou rodinného domu, tak jako první stojí právě saunová kabina a dům je jí podřízen a obklopuje ji. Z výše uvedeného tedy plyne, že pojem **sauna můžeme zúženě použít pro samostatně stojící domek nebo saunovou kabinu (potírnu či prohřívánu), ve kterých se saunujeme.**

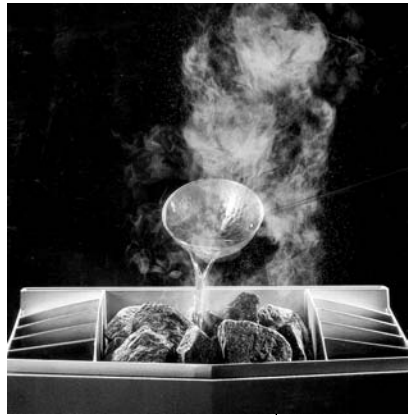
Pojmenování sauna však nenáleží pouze uvedeným domkům a kabinám, ale celkově i procesu, který právě v těchto objektech probíhá. Přidáme-li totiž ke všemu, co bylo již bylo řečeno o sauně jako o kabině, nezbytnou druhou, ochlazovací fázi, hovoříme potom o **celém procesu jako o saunování neboli o saunové lázni či koupeli, zkráceně o sauně.** Pro zchlazení je dostatečný vzduch, který ochlazuje zejména plíce, studená voda (v podobě sprchování, koupání v bazénku či jezeře) nebo sníh, které ideálně ochladí pokožku celého těla. Sauna jako proces je tedy střídání teplot – ohřátí v horkém suchém teple a ochlazení vzduchem nebo studenou vodou. Tyto dva kontrasty spolu při saunování souvisí více než kde jinde.

**tip**

Sauna není jen kabina, ale i celý proces saunování.

Dalším, jazykozpytným vysvětlením pojmu sauna je i tato definice: „**stavebně-technický substrát, schopný vytvořit a udržet specifické fyzikální prostředí – tzv. saunovou lázeň, přičemž cílevědomé jednání člověka v tomto prostředí se nazývá saunování**“.

My ovšem pro naše účely můžeme chápat saunu i jako příjemnou místnůstku plnou tepla a krásně vonící dřevem, ve které nás čekají velice příjemné zážitky a kde se zbavíme nečistot na těle i na duši.



Pára vznikající při polévání kamenů „löyly“

**Obr. 2**

## 1.2 Proč saunovat

Lidé navštěvují sauny z preventivních důvodů, hledají zde fyzickou a psychickou relaxaci, ale i zábavu a vzrušení. Je to také místo společenských setkání. Saunování přináší některé příjemné momenty v našem životě.

Přístup k saunování často vyjadřuje i náš životní postoj. Pro náš organismus je přínosem, staráme-li se o zdraví a udržujeme zdravotní stav na dobré úrovni. Dnešní doba nám přináší nadměrné pracovní vyčerpání, spoustu stresových situací, časovou zátěž a tato negativa je potřeba vhodně kompenzovat jinými činnostmi, nejlépe aktivně vykonávanými. A právě saunování v sobě ideálně spojuje regeneraci, relaxaci a péči o zdraví. Zdravotnímu přínosu saunování je věnována jiná část této knihy, takže se nyní budeme věnovat nezdravotním aspektům saunování. Každý jsme poněkud jiný a každý si vychutnáme saunovou lázeň jinak a jindy. Někdo navštěvuje saunu raději sám a věnuje se v ní přemýšlení a meditaci. Další naopak zasvětili saunování pravidelnému setkávání s přáteli a známými, a může pak v sauně probrat své osobní a pracovní problémy.

Další z nás si vychutná saunu nejlépe v kruhu rodinném, s partnerem či partnerkou a s dětmi. Můžeme v klidu řešit rodinné otázky, věnovat se výchově dětí apod. Právě pro naše nejmenší pak slouží společné saunování jako vzor pozitivního chování v péči o životospřávu i v přístupu k rodinnému životu. Je-li pak společné saunování pravidelné, odráží se i na nižší nemocnosti našich dětí. My dospělí potom nemusíme řešit otázku, kdo zůstane s naším malým nemocným človíčkem doma, a můžeme se věnovat pracovním povinnostem, které jsou pro nás v dnešní době velice důležité. A kde jinde si pak po náročném pracovním vyčerpání odpočineme? Ano, odpověď je nablízku – v sauně.

Často tvoří návštěvníky sauny i zájemci o úbytek přebytečných kilogramů. Z tohoto hlediska nelze saunu doporučit jako vhodný prostředek, neboť **při saunování neztrácíme nadměrné tukové polštáře**, ale pouze vodu, kterou je následně nutné doplnit. Pravdou je, že tohoto krátkodobého efektu snížení hmotnosti úbytkem vody je využíváno ve sportech, kde se sportovci řadí do váhových kategorií. Takže saunu před turnaji a zápasy pravidelně a s oblibou navštěvují judisté, zápasníci či boxeři.

Sportovci, a nejen ti, využívají saunu i k předehřátí organismu před následnou masáží těla. Masér pak nemá tolik práce se „ztuhlým“ tělem.

Ač má sauna převážně pozitivní účinky, není vždy vhodná pro každého. Bez problému se mohou saunovat osoby, které nejeví známky závažného onemocnění. V sauně by se neměly objevit osoby po úrazech, s akutními záněty, s některými kožními projevy, kontraindikovanými gynekologickými problémy a degenerativním onemocněním apod.

Člověk nemocný či po vážných zdravotních problémech by měl návštěvu sauny, stejně jako své další fyzické aktivity, konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

**pozor**

Při saunování ztrácíme vodu, nikoliv přebytečné kilogramy.

### 1.3 Historie sauny

V této části na chvíli zabrousíme do minulosti a objasníme si historii saunování i vzniku sauny.

Teplo bylo (pra)člověku příjemné již od pradávna, a proto často vyhledával paprsky slunce. Účinky slunce později doplnil objev ohně, který měl díky důležitosti v každodenním životě pro naše předky vždy lehké tajemný a magický význam. Nejdříve byl schopen oheň udržovat, později i rozdělávat. Poté člověk poznal možnosti využití ohně při přípravě pokrmů, zpracování hmoty a také k získání „umělého“ tepla.

Na základě dochovaných archeologických nálezů a záznamů tušíme, že horkovzdušná koupel byla známa mnoha národům, a to nejenom severským. Již v 5. stol. př. n. l. popisuje řecký spisovatel Herodotos horkovzdušnou lázeň u Skytů, kdy do stanu z houcí byly z blízkého ohniště přeneseny rozpálené kameny. V Nestorových letopisech, které zachycují události do roku 1206, najdeme zprávy o starých lázních v Rusku, kde patřily k běžnému životnímu standardu. Další zmínka pochází z 11. stol. a hovoří o tom, jak „v zemi slovanské viděl lázně dřevěné, vytopené náramně, kde lidé se svlekou, oblijí se kvasem, vezmou na sebe metly nebo proutí, bijí se sami...“ (překlad K. J. Erben, 1867). Řadu zmínek o sauně najdeme i ve slavném finském eposu KALEVALA, který sestavil roku 1835 lékař Ellias Lonnrot.

Také severoameričtí indiáni budovali potní chýše ve stanech z bizoních kůží s dřevěnou kostrou. Mnohde se bičovali metlami a proceduru vždy končili koupelí ve studené vodě. Eskymáci využívali naopak ke koupeli horké termální lázně.



Z historie sauny

**Obr. 3**

**Obr. 4**

Podoby sauny

Zastavme se na chvíli opět u Finů. Jak již víme, nejdříve hloubili Finové na březích četných jezer a řek jámy či díry, jejichž základem byla hromada ohřátého kamení. Na horké kameny se nalávala voda, která tvořila páru (pro toto polévání kamenů existuje asi nepřeložitelné finské pojmenování *löyly*). Často byla tato činnost doprováze-

na k podpoře pocení šleháním březovými větvíčkami či metlami (ve finském originále *vasta* či *vichta*). Zajímavé jistě je, že ve Finsku byla potní lázeň naprosto samozřejmou součástí běžného života všech lidí a byla chápána jako opravdová „koupele“ v tom nejlepší smyslu. Skutečná očista vodou byla pak pouze přechodem mezi koncem pracovních dnů a začátkem dnů odpočinku. Vztah k sauně dokumentuje i existence finského přísloví, které říká, že se každý musí v sauně chovat jako v kostele.

Důležitou roli má v historii saunování i sport, konkrétně olympijské hry. V roce 1924 si finští sportovci během olympiády v Paříži vybudovali vlastní saunu, a od olympiády v Berlíně v roce 1936 byla sauna a její účinky běžně přístupná všem sportovcům. V roce 1948 na olympiádě v Londýně již saunu využívali sportovci ze 70 zemí, na olympijských hrách v Helsinkách v roce 1952 ji pak vyzkoušelo i 1200 novinářů a 400 rozhlasových reportérů.

A jaká je novodobá historie saunování v Čechách? Podle dostupných informací byla pravděpodobně první vlašťovkou sauna, kterou postavil v roce 1936 v letním táboře v Borovci u Štěpánova známý dětský lékař doc. František Vojta. Pro sportovce pak byla postavena první sauna v roce 1938 v tělovýchovném středisku v Třeboni. Široká veřejnost měla příležitost vyzkoušet saunu v roce 1946 v Brně Pisárkách, pro převážně lékařské účely byla v roce 1948 otevřena sauna v Karlově Studánce.

Zájemci o saunování se také aktivně zapojovali do zájmových sdružení. V roce 1966 byl v Bruntále založen Klub přátel sauny a v roce 1968 proběhla konference Klubu přátel sauny v Ostravě. V 70. letech pak byla založena při ČÚV ČSTV subkomise pro sauny. Na Brněnsku se na propagaci saunování i stavby saun aktivně podílel BS-klub Svazarmu. Ani Praha nezůstala pozadu, když zde v roce 1976 proběhla celostátní konference věnovaná sauně. Československé saunování bylo oceněno v roce 1982 možností uspořádat VIII. mezinárodní kongres sauny, konkrétně v Piešťanech. Vznikl i Cech saunařů (1996), který se vzápětí spojil s Asociací masérů a regeneračních pracovníků (AMARP) a společně s ním založil Asociaci pracovníků v regeneraci (APR), která kromě saunařů sdružuje i bazénáře, maséry a lázně. Další aktivní organizací na poli saunování je i Asociace bazénů a saun České republiky (ABAS ČR). Velký kus práce odvedla v Československu a následně i v Česku Společnost pro saunu MUDr. Antonína Micoláška, která vyvíjí aktivity v oblasti propagace saunování a úspěšně se jí daří na poli osvěty v saunování dětí v mateřských školách.

Nutno říci, že se během takřka 70 let od vzniku první sauny v Čechách stalo saunování značně oblíbenou a běžnou aktivitou. Veřejnou saunu bylo a je možné nalézt téměř v každém větším i menším městě jako součást veřejných bazénů, lázní či sportovních nebo hotelových zařízení. Postupem času se pak sauna stávala i běžnou součástí relaxačního zázemí budovaných rodinných domů a bytů.

**tip**

← Veřejnou saunu naleznete v každém menším i větším městě.

## 1.4 Sauny domácí a veřejné

Z výletu do historie tedy již víme, že sauny byly budovány jako veřejné a domácí. Podívejme se nyní na toto členění z hlediska jejich možných záporů a kladů.

Jak bylo uvedeno, veřejné saunování má u nás skoro 70letou historii a skutečně můžeme dnes saunu navštívit skoro v každém městě. Dřívější trend postavit poměrně velkou veřejnou saunu s maximál-

ni kapacitou dnes směřuje spíše k vybudování jedné či dvou menších kabin, které jsou podle potřeby uváděny do provozu. O provoz sauny se stará příslušně proškolená a znalá obsluha, která by o nás měla pečovat před saunováním (výdej osušek a ručníků), během saunování (provádění parních nárazů, aromaterapie, průběžný úklid) i po saunování (možnost doplnění tekutin). Saunová centra dnes existují jako samostatně provozovaná zařízení, často jsou součástí veřejných bazénů a aquacenter, lázeňských a hotelových provozů, sportovních zařízení či fitnesscenter. Většina budovaných center splňuje i požadavek kvalitního ochlazení a odpočinku a jsou kontrolovány hygienickými i bezpečnostními orgány. Snahou provozovatelů je i nabídnout něco jiného, odlišného od známé podoby sauny, s čímž se bohužel budou muset vyrovnat někteří zastánci tradiční sauny, ale tak jako v jiných oblastech i zde dochází k vývoji.

Veřejnou saunu tedy můžeme využít a navštívit po sportovním výkonu s partou přátel nebo na dovolené s rodinou. Jsme tak omezeni pouze provozní dobou a dostupností příslušného zařízení, což však na druhou stranu může být právě hlavním problémem návštěvy sauny. Je nám v sauně příjemně a chceme pokračovat v saunování, avšak blíží se zavírací doba nebo odjezd posledního



Obr. 5

Prostorná veřejná sauna

dopravního spoje. Ne každému také vyhovuje skutečnost, že by měl být před dalšími návštěvníky v sauně nahý, pouze s osuškou na sezení, a proto vyžaduje více intimity. Problémem může být také nastavení teploty a nemožnost její regulace. Z tohoto důvodu může vzniknout i určitá averze vůči sauně, když při první návštěvě sauny a při neznalosti postupu saunování získáme pocit, že

se nám špatně dýchá a že „už tam nikdy nevlezeme, když je tam takové horko“. Ve veřejné sauně je také nutné dodržovat příslušný provozní řád, ale i běžná pravidla slušného chování. Asi málokdo je zvědavý na hlučné hovory a vykřikování nebo na některé hlasité projevy našeho těla.

A jak je to s domácí saunou? Možnost mít saunu doma je samozřejmě značně pohodlnější variantou. Můžeme saunu navštívit kdykoliv se nám zachce, nastavíme si příjemnou teplotu (ideální pro společné saunování s dětmi), nemusíme se před nikým stydět a můžeme se v naší sauně chovat, jak chceme. Domácí sauna je také příjemná pro společné saunování párů, které je sice ve veřejných saunách také možné, ale naše něžnější polovičky se většinou nerady vystavují pohledům cizích očí.



Domácí sauna u vnitřního bazénu

**Obr. 6**

A co tedy může odradit při pořízení domácí saunové kabiny? Pomineme-li nyní finanční otázku, je to v první řadě prostor, který můžeme sauně věnovat. Ne všude je k dispozici dostatečně velká „komůrka“, kterou potřebujeme k vestavbě sauny. Musíme uvažovat



i o způsobu kvalitního ochlazení, takže by měla sauna ideálně navazovat na koupelnu nebo místnost s ochlazovací kádí či sprchou. Neméně důležitá je i dostupnost odpočinkového zázemí, které bývá často opomíjeno. O domácí saunu musíme také sami pečovat a věnovat se její údržbě a provozu, musíme se starat o ručníky a nápoje a musíme si saunu dokonce sami zapnout a vypnout!

*„V sauně se chovejme jako v kostele.“*

*„Saunu snese každý, kdo do ní dojde.“*

*„Žena je hodinu po sauně nejkrásnější.“*

*„Ve Finsku se stavba rodinného domu začíná a řídí saunou.“*

*„Pocením se vyplavuje všechen zármutek života.“*

*„V sauně žluč vyschne a zlost shoří!“*

## 2 Saunování – proč a jak

Teď již víme něco o tom, co je to sauna, jaká je historie jejího vzniku a kde můžeme saunovat. Pojdme se ale nyní podívat na saunu a saunování z dalších hledisek. Uvedeme si zdravotní aspekty saunování, povíme si jak správně saunovat a přiblížíme si odlišnosti při společném saunování s dětmi. Na závěr si uvedeme několik netradičních forem využití vjemového vnímání při saunování.

### 2.1 Zdravotní hledisko

Během saunování působí na náš organismus střídavě dvě fáze – prohřátí a ochlazení. Jak se tyto dvě fáze projevují a co se děje s naším organismem, je uvedeno v následující *tabulce 1*.

Vstoupíme-li do vyhřáté saunové kabiny, máme díky rychlému zahřátí pokožky (cca po 4 min na 40 °C) velmi silný pocit tepla. Teplota vnitřních orgánů se za tuto dobu příliš nezvyšuje. Pobytem v teple se začne postupně aktivovat automatická obrana našeho těla. Začínáme se silně potit a vznikající pot ochlazuje pokožku. Teplota vnitřních orgánů potom stoupá rovnoměrně a činí tak po celou dobu pobytu v saunové kabině. Periferní krev se zahřívá až na teplotu pokožky a odvádí teplo do interních orgánů.

Díky zvýšené potřebě krve v pokožce cítíme i rychlejší tlukot srdce, které „pumpuje“ větší objem krve za minutu (běžný objem je 4–6 litrů za minutu, v sauně se zvyšuje na 9–10 litrů). Studie švédských odborníků uvádějí, že průtok krve se zvýší více u žen než u mužů.

Zvýšený objem krve protékající srdcem v sauně nemusí svědčit o přílišné námaze srdce. Srdce tak pouze zabezpečuje zvýšenou

<p><b>Fáze ohřátí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nárůst tělesné teploty (pokožka +10 °C, nitro +1°C)</li> <li>• zvýšení látkové výměny v kůži</li> <li>• vylučování potu</li> <li>• vylučování nečistot z pokožky</li> <li>• normalizace krevního tlaku</li> <li>• zlepšení prokrvení pokožky</li> <li>• uvolnění svalů a psychické uvolnění</li> </ul>	<p><b>Fáze ochlazení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normalizace tělesné teploty</li> <li>• oksyločlení krve</li> <li>• povzbuzení funkce ledvin</li> <li>• zklidnění srdečního tepu</li> <li>• posílení okrajových krevních cév</li> <li>• psychické povzbuzení</li> <li>• pocit osvěžení</li> </ul>
<p><b>Společné účinky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vyčištění pokožky a povzbuzení tvorby nových buněk</li> <li>• otužení organismu, posílení ochrany vůči infekcím</li> <li>• posílení srdce a úprava krevního tlaku</li> <li>• povzbuzení hypofýzního a ledvinového systému</li> </ul>	<p><b>Trvalé účinky pravidelného saunování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odstranění infekcí dýchacích cest</li> <li>• prevence pro přizpůsobení a úpravu krevního tlaku</li> <li>• zlepšení prokrvení kůže, sliznic a dýchacích cest a cév krevního oběhu</li> <li>• ošetření a péče o pokožku</li> </ul>

**Tab. 1**

Působení sauny na organismus

**pozor** →

Před saunováním není vhodné jíst, zatěžuje se příliš srdce.

potřebu pokožky. Není však vhodné srdce souběžně zatěžovat jinou zvýšenou potřebou, měli bychom se tedy vyhnout např. příjmu jídla těsně před saunováním, protože zvyšuje potřebu krve v zažívacích orgánech a srdce je pak zatěžováno dvojnásobně.

Jsme-li zdraví, netrpíme v sauně cirkulační námahou. Pokud však v sauně nevydržíme dlouho, nemusíme si myslet, že trpíme organickou poruchou srdce. Každý máme prostě jinou schopnost snášet a vydržet teplo.

Ochlazovací část procesu saunování má snížit zvýšenou teplotu těla na původní hodnoty. Přitom se znovu zvyšuje obsah kyslíku v krvi. V důsledku střídání studené koupele na kůži a teplé koupele nohou se urychluje obnovení pružnosti cév v kůži. Pokud pocítujeme působení tepla fyzicky a psychicky jako uvolnění, pak aplikace ochlazení způsobí pocit osvěžení a vytvoří ve vegetativním nervovém systému a v důležitých nervových orgánech výkonné impulsy, které se mohou označit jako malý stres ve smyslu uklidňujícího stresu.

### 2.1.1 Kdo se může saunovat a kdo raději ne

Saunu mohou bez problému navštěvovat osoby bez známek závažného onemocnění nebo bez projevených změn činnosti důležitých orgánů.

Ostatní zájemci by se vždy měli poradit se svým ošetřujícím lékařem, který by měl přihlídnout ke zdravotnímu stavu zájemce, ale i k indikacím a kontraindikacím saunování u různých onemocnění. Na tomto základě by měl stanovit způsob, jakým se zájemce může saunovat. Saunování se nedoporučuje osobám po úrazech, s akutními záněty, s některými kožními projevy, s kontraindikovanými gynekologickými problémy, degenerativním onemocněním apod.

**pozor**

Před započítím saunování je vhodné poradit se se svým lékařem.

#### Indikace saunování – dle MUDr. Mikoláška

- Obecná indikace – u **zdravých osob** bez omezení;
- Indikace u **některých chronických onemocnění** (záleží na stavu choroby, způsobu saunování a podmínkách stanovených ošetřujícím lékařem, bez dohledu lékaře):
  - chronické katary dýchacích cest;
  - astma bronchiale;
  - neaktivní revmatická onemocnění;
  - artrózy, degenerativní změny kloubů páteře;
  - svalové revmatismy;
  - regulativní poruchy krevního tlaku (hypotonie, hypertonie – I. stadium);
  - neurovegetativní obtíže, zejména klimakterické;
  - chronické záněty ženských orgánů;
  - depresivní stavy, nálady;
  - diabetes melitus;
  - těhotenství (zejména ve druhé polovině);
  - glaukom;
  - křečové žíly (klidné).
- **Podmíněná indikace** – pod dohledem lékaře:
  - poruchy koronárního prokrvení (angina pectoris);
  - chronické záněty žil (při „křečových žilách“ v klidném stavu);