**Saunování pro zdraví a relaxaci**

**Obvyklá teplota v sauně je 70–100 °C. Tělo vypotí během jednoho saunovacího cyklu (15 minut) zhruba 0,5 až 1 litr vody a na její doplnění (600 ml) potřebuje přibližně 45 minut. Během pocení v sauně neztrácí jen čistou vodu, ale také významné množství minerálních látek. K doplňování tekutin proto obyčejná voda tělu nestačí. Když pojmeme pitný režim jako protiváhu k pocení a zařadíme do něj přírodní minerální vody, můžeme saunování posunout na úroveň sportovního výkonu prospěšného zdraví.**

*„Během saunování a pocení organizmus ztrácí ve vysokých koncentracích hlavně sodík a chloridy, méně pak draslík, hořčík a vápník. Pokud tedy víme, že půjdeme do sauny, je vhodné upravit stravovací a pitný režim tak, aby na to bylo naše tělo připravené. Nejjednodušší je začít zhruba dvě hodiny před návštěvou sauny popíjet, přednostně přírodní minerální vody, klidně s vyšší mineralizací, a pokračovat v tom během saunování i po něm,“* vysvětluje spolupracovník AquaLife Institutu Mgr. Zdeněk Třískala, odborník na minerální vody a propagátor zdravého saunování.

Přírodní minerální vody jsou obecně velmi dobrou volbou, v rámci saunování mnohem vhodnější než slazené nápoje i ovocné šťávy, byť čerstvě vymačkané, a samozřejmě než alkohol. Značně nevhodné jsou nápoje s podpůrnými látkami, jako je tein, kofein nebo taurin. Pro své přímé účinky na organizmus se nemají pít jednak během saunování, jednak po šesté hodině večer, kdy zbytečně zatěžují nervovou i kardiovaskulární soustavu a mohou způsobit problémy s usínáním.

*„Klidné prostředí sauny s příjemnou hudbou, tlumeným světlem, přívětivou atmosférou a třeba i speciálními ceremoniály pomáhá navodit náladu, díky které můžeme uniknout každodennímu shonu. Saunování tak má kromě benefitů na fyziologické úrovni blahodárný vliv i na duševní zdraví. Všechny tyto aspekty hrají významnou roli v regeneraci celého organizmu. Po dlouhá léta je proto sauna oblíbenou aktivní formou regenerace mezi sportovci, neméně vhodná je ale i pro nesportující populaci,“* říká PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D., odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti fyzioterapie.

Horko a teplotní zátěž organizmu pomohou uvolnit napětí ve svalech, zlepšit krevní oběh, a tím snížit stres, úzkost i deprese. Ticho, klid a teplo v sauně často vedou k mentálnímu odpočinku a lepšímu soustředění. Zvýšení teploty těla v sauně a jeho následné ochlazení může mít významný příznivý vliv na psychický stav i kvalitní spánek. Pravidelné saunování také pomáhá snížit zánět v těle, krátkodobě zmenšit oxidační stres, zlepšit imunitní reakci. Po saunování se zvyšuje produkce růstového hormonu a neurotransmiterů, které pozitivně ovlivňují mentální stav, ale také odolnost vůči vnímání bolesti.

*„Ženy mohou využívat saunu v premenstruační i menstruační fázi cyklu pro zmírnění symptomů spojených s premenstruačním syndromem – saunování v tomto období rozhodně není při současných menstruačních pomůckách tabu. Častější a dlouhodobé saunování zároveň napomáhá k pravidelnosti menstruačního cyklu i k rovnováze ženských hormonů progesteronu a estrogenů, protože snižuje chronickou nadprodukci a vyplavování stresových metabolitů kortizolu a adrenalinu,“* upozorňuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti wellness Mgr. Zuzana Klofandová.

K saunování patří také etiketa. Je to svým způsobem společenská událost, a tak není jedno, jak se ve společnosti dalších lidí chováme. K základním pravidlům patří důkladná hygiena, udržování čistoty a ohleduplnost k ostatním návštěvníkům sauny. Saunování má být hlavně odpočinkem a ceremonií.

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*