**Manuál správného saunování**

***Mgr. Zuzana Klofandová***

*wellness specialistka a výživová poradkyně*

*odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti wellness*

Tradice saunování má dlouhou historii, která začíná u finského lidu. Podobné rituály však praktikovaly i jiné kultury, zejména v Rusku a Turecku, ale také původní obyvatelé Severní Ameriky. Úplně první sauny byly podzemní – vyhloubené jámy s nahřátými kameny, přikryté zvířecí kůží, říkalo se jim také potní chýše. Lidé používali sauny k čištění těla i mysli a věřili, že mají léčebné účinky. Sauny byly také místem pro veřejné setkávání, náboženské a léčebné rituály, ale i porody a umírání. Dnes je saunování v mnoha částech světa oblíbenou relaxační a zdravotní aktivitou.

**Co se děje v těle při saunování**

Reakce na saunování jsou individuální. Někteří lidé považují saunu za velmi relaxační a blahodárnou, zatímco jiní se cítí při vysokých teplotách nepohodlně. Důležité je poslouchat vlastní tělo. Při saunování v něm dochází k řadě fyziologických i psychických procesů, které mohou přinést pocit pohody a zlepšit zdraví – za předpokladu, že se saunujeme správným a bezpečným způsobem.

K typickým procesům na fyziologické úrovni patří zvýšení teploty těla, které spustí různé termoregulační děje důležité pro adaptaci organizmu na vysokou teplotu – rozšíření cév, zrychlení srdeční frekvence, intenzivní pocení. Teplota vzduchu v sauně je obvykle 70–100 °C, což má za následek rychlé zvýšení teploty kůže i vnitřních orgánů, ale také rozšíření povrchových cév kůže a snížení krevního tlaku. Srdeční frekvence se zvýší, protože tělo reaguje na teplotní zátěž. Zvětší se objem krevní plazmy, která slouží mimo jiné jako rezervoár tekutin při zvýšeném pocení. Kůže produkuje v důsledku zvýšené teploty pot a spolu s ním vylučuje z těla nepotřebné odpadní látky (toxiny), ale i důležité minerální látky (elektrolyty).

Mezi hlavní psychické reakce na saunování řadíme vyvolání pocitu relaxace, navození stavu meditace, zmírnění působení stresu. 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 pozitivní vliv na náš psychický stav. Tento kontrastní efekt také zkvalitňuje spánek a zdravě stimuluje imunitní odezvu. Je prokázáno, že pravidelné saunování pomáhá snížit zánět v těle, krátkodobě snížit oxidační stres, zlepšit imunitní reakci. Po saunování se zvyšuje produkce růstového hormonu a neurotransmiterů (beta-endorfiny, dopamin, serotonin), které ovlivňují nejen náš mentální stav, psychickou pohodu a pocit štěstí, ale také jsme díky nim odolnější vůči vnímání bolesti.

Ženy mohou s úspěchem využívat saunu v premenstruační i menstruační fázi cyklu pro zmírnění symptomů spojených s premenstruačním syndromem (PMS) – 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 (kortizol, adrenalin).

Pro sportující jedince je saunování způsob, jak zlepšit termoregulaci organizmu i zvětšit objem krevní plazmy, která slouží jako rezervoár tekutin pro pocení, a udrží tak tělo déle hydratované. U vytrvalostních sportů bylo zátěžovými testy prokázáno také mírné zlepšení fyzického výkonu po alespoň měsíci pravidelného saunování. Ačkoli na celkovou regeneraci organizmu má saunování pozitivní vliv, z hlediska svalové bolesti je lepší chladová terapie v kombinaci s protažením a mechanickým působením na přetížené svaly (masážní válec, pistole apod.). V tomto případě má saunování jen dočasný efekt, který nejspíš po několika hodinách vyprchá, horko totiž působí na namoženou svalovou tkáň obdobně jako zátěž.

**Kdy se sauně raději vyhnout**

I když saunování může přinést řadu zdravotních výhod, existují určitá rizika a kontraindikace, při nichž je na místě opatrnost – kdy je nutné pobyt v sauně přizpůsobit situaci, nebo se mu raději zcela vyhnout.

**Zdravotní rizika při saunování:**

* Vyšší teploty v sauně nutí tělo k nadměrnému pocení, což může vést k dehydrataci a následnému přehřátí organizmu. Proto je důležitý dostatečný příjem vhodných tekutin nejen po saunování, ale také před ním a během něj. Mezi doporučované nápoje patří zejména přírodní minerálky, které doplňují tělu spolu s tekutinami i důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík).
* Během saunování se nedoporučuje konzumovat alkohol ani užívat léky, které mohou ovlivnit schopnost těla reagovat na teplotní stres (např. léky na vysoký krevní tlak, srdeční arytmie, odvodnění, akné, psychické poruchy nebo ovlivňující hormonální rovnováhu).
* Těhotné ženy by se měly saunování vzdát, zejména v prvním trimestru. Vyšší teploty v sauně mohou poškodit plod a způsobit těhotenské komplikace.
* U dětí se obecně doporučuje začít se saunováním až od 6 nebo 7 let věku, protože dříve není jejich tělo schopné efektivně regulovat svoji teplotu a hůře snáší vysoké teploty. V praxi se ale ukazuje, že lze začít i v nižším věku, záleží především na zdravotním stavu dítěte a jeho subjektivním vnímání pobytu v sauně.
* Saunování bývá náročné pro osoby s obezitou, zejména pokud mají obtíže s teplotní regulací. Vyšší tělesná hmotnost může zvětšit tepelný stres na tělo.
* Vyšší teplota v sauně může zhoršit akutní kožní problémy, popáleniny nebo infekce (růžovka, ekzém a lupénka mají ve vztahu k saunování smíšené výsledky).
* Vyšší teploty a suchý vzduch mohou zhoršit také oční potíže, jako je syndrom suchého oka, glaukom, konjunktivitida.
* Pacienti s infekčními chorobami by se měli sauně vyhnout velkým obloukem, aby nenakazili ostatní návštěvníky a nemoc nešířili.
* Diabetici užívající inzulin nebo perorální antidiabetika by měli být opatrní, protože vyšší teploty mohou zvýšit riziko hypoglykémie (nízkého krevního cukru).
* Pobyt v sauně zvyšuje srdeční frekvenci, a může tak představovat nadměrnou zátěž pro srdce u lidí s kardiovaskulárními problémy.
* U epileptiků se při pobytu v sauně zvyšuje riziko epileptického záchvatu.

Než začnete s pravidelným saunováním, zkonzultujte s lékařem svůj zdravotní stav, zejména pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo užíváte léky!

**Pravidla správného a zdravého saunování**

Každý člověk je jedinečný, a co je vhodné pro jednoho, nemusí být vhodné pro druhého. Určitá pravidla a tipy pro maximální využití výhod a minimalizaci rizik saunování ale platí obecně. Příprava i následná kompenzace jsou stejně důležité jako samotný pobyt v sauně – pomohou bezpečně a efektivně využít všechny benefity sauny.

**Před vstupem do sauny:**

1. Nejezte, nebo si dejte jen lehké občerstvení. Těžké jídlo před saunou může způsobit nepříjemné pocity. Stejně tak ale nechoďte do sauny velmi hladoví.
2. Pijte dostatek tekutin, ideálně přírodní minerální, pramenité nebo kojenecké vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přídatných látek. Dobrá hydratace je klíčem k tomu, aby tělo správně regulovalo svoji teplotu.
3. Před vstupem do sauny se osprchujte, a odstraňte tak z kůže pot a nečistoty. Čistá kůže umožní efektivnější potní reakci. Například v Japonsku je tato fáze před vstupem do Onsenových lázní nejdůležitější a důkladné omývání dokonce opakované.
4. Do sauny obvykle nepotřebujete nic než ručník, který poslouží jako ochrana před přímým kontaktem s horkým povrchem. Ještě lepší službu udělá prostěradlo – můžete si na něj sednout, stoupnout, případně se do něj zahalit. Plavky do sauny nepatří, bránily by tělu dobře se potit.

**V sauně:**

1. Doba strávená v sauně obecně závisí na individuální toleranci a fyzické kondici návštěvníka. Za rozumnou míru se obvykle považuje 15–20 minut (téměř každá sauna je vybavená přesýpacími hodinami s tímto časovým intervalem). Nicméně poslouchejte svoje tělo, nepřetěžujte se a saunu včas opusťte.
2. V sauně si ideálně lehněte, pokud to prostor dovolí a pokud je vám to příjemné. Když sedíte, tělo se neprohřívá rovnoměrně. Hlava se začne přehřívat, a to je nepříjemné, nežádoucí a může významně zkracovat dobu strávenou v sauně. V nižších patrech je teplota výrazně nižší, proto by si tato místa měli vybírat začátečníci, děti nebo jedinci, kteří snášejí vyšší teploty hůře. Přesedávání z patra do patra není nutné.
3. I během saunování pijte vodu, nejlépe minerální. Doplňování minerálních látek (elektrolytů) spolu s tekutinami je důležité, protože pocení během pobytu v sauně způsobuje ztrátu tekutin a elektrolytů, které jsou klíčové pro normální funkci těla.
4. Snažte se uvolnit a relaxovat, to pomůže zvýšit psychické benefity saunování.
5. Jakákoli cvičení, včetně protahovacích nebo rehabilitačních, se přímo v sauně nedoporučují. Sauna slouží k odpočinku, nikoli k fyzické aktivitě (žádné, ani té sexuální), která zvyšuje riziko přehřátí, dehydratace a zranění.
6. Pokud to pravidla stanovená daným zařízením dovolují, zkuste použít některou z aromatických přísad do sauny, např. eukalyptus. Tyto přísady mohou mít pozitivní efekt jak pro zdraví (uvolnění dýchacích cest, zklidnění podrážděné kůže aj.), tak pro pohodu (odstranění stresu a napětí apod.).

**Po saunování:**

1. Po opuštění sauny se okamžitě ochlaďte. Nejprve se osprchujte studenou vodou a smyjte pot. Následně se ponořte do bazénku, stačí krátce, ať se příliš nepodchladíte.
2. Doplňte tělu tekutiny a minerální látky. Pití minerálek by mělo být součástí vašeho plánu před, během i po saunování, zejména při dlouhém nebo pravidelném. To vám pomůže udržet rovnováhu elektrolytů a zvýšit pohodu spojenou s pobytem v sauně.
3. Dopřejte svému tělu čas na odpočinek. Obecně se doporučuje zůstat v klidu alespoň 10–15 minut po opuštění sauny, aby se tělo mohlo zchladit a srovnat s normální teplotou. Doba odpočinku by měla odpovídat minimálně době strávené v sauně.
4. Po ukončení saunování si dejte lehké jídlo pro doplnění energie a živin s důrazem na doplnění kvalitních bílkovin, např. ovoce, zeleninu, ořechy, tvaroh nebo jogurt, smoothie, plátek chleba se sýrem, zeleninovou polévku.
5. Saunování můžete opakovat 2–3krát týdně. Přínosnější je pravidelný pobyt v sauně než příležitostné návštěvy jednou za čas.

K saunování patří také určitá etiketa. Konec konců je to svým způsobem společenská událost, a tak není jedno, jak se ve společnosti dalších lidí chováme. Co především by si každý měl vzít před návštěvou sauny k srdci?

**Saunová etiketa:**

* Hygiena je základ. Nezapomeňte se důkladně osprchovat nejen před vstupem do sauny, ale také po jejím opuštění, než se ponoříte do ochlazovacího bazénku.
* Ujistěte se, že váš pot nedopadá na dřevěnou lavici ani na podlahu, ale na váš ručník nebo prostěradlo, na kterém ležíte, případně sedíte.
* Při počátečním studu se můžete zahalit do prostěradla, i když obecně se doporučuje nahota, aby se tělo mohlo intenzivněji potit. Nebo začněte v saunových centrech, kde je koncentrace lidí rozptýlenější a mají tam i různá diskrétní zákoutí.
* Při vstupu do sauny se kvůli úniku tepla snažte zavřít za sebou co nejrychleji dveře.
* Vyvarujte se přílišného pozorování druhých, soustřeďte se sami na sebe a udržujte klid. Saunování má být odpočinkem a ceremonií, proto se zdržte mluvení.

\* \* \*

**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*