**Saunování s efektem sportovního výkonu**

***Mgr. Zdeněk Třískala***

*odborník na minerální vody, školitel a propagátor saunování*

*spolupracovník AquaLife Institutu*

Během saunování ztrácí naše tělo pocením velké množství tekutin, to už víme, ale kolik toho vlastně vypotíme? Nejjednodušeji to zjistíme, když využijeme váhu, kterou mají lepší sauny k dispozici. Velmi hrubě se dá předpokládat, že organizmus během jednoho saunovacího cyklu (15 minut ve finské sauně) vypotí 0,5 až 1 litr vody. To je dost na to, abychom se zamysleli, co tělu doplňujeme. Během pocení v sauně totiž neztrácíme jen čistou vodu, společně s vodou odchází z organizmu potem i nemalé množství minerálních látek (elektrolytů). Saunování můžeme posunout na sportovní výkon podporující zdraví, imunitu, regeneraci apod., pak je ale vhodné upravit a pojmout pitný režim jako protiváhu k pocení.

**Správné načasování**

Saunování můžeme přirovnat k čajovému obřadu, k formě relaxace nebo ke sportovnímu výkonu, jako je chůze, běh, vyjížďka na koloběžce. Tedy k něčemu, co se dá provádět zcela neřízeně, rituálně, a i tak to přináší dobrý pocit. Když uděláme z nějaké činnosti rituál, saunování nevyjímaje, můžeme z ní následně získat něco navíc. Kdo už zvládl základní principy saunování, je na dobré cestě posunout tuto činnost dál. Může se například zabývat denní dobou saunování.

Proč řešit čas, kdy jít do sauny? Po saunování má náš organizmus velmi pravděpodobně nedostatek tekutin a potřebuje je doplnit. Pokud tedy naplánujeme saunu na pozdní večer, nejspíš půjdeme spát zcela zbytečně nedostatečně hydratovaní a našemu kardiovaskulárnímu systému nějaký čas potrvá, než se vrátí do klidu. Bez ohledu na naše časové možnosti a preference tělo podléhá řízení denního rytmu, který se tak snadno nepřizpůsobí tomu, že jsme museli zůstat v práci déle nebo jsme prostě jen šli pozdě do sauny.

**Ztráty a kompenzace**

Hezká [studie z Kanady](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2013/04000/The_Acute_Effects_of_Fluid_Intake_on_Urine.18.aspx) uvádí, že tělo potřebuje na doplnění 600 ml tekutin přibližně 45 minut. Obyčejná voda mu ale nestačí. Podle lékařské literatury organizmus během saunování a pocení 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. Ne, není to doporučení k odpoledni strávenému v baru, zavodňování organizmu má svá pravidla a souvisí i s příjmem potravy.

Naše tělo není všemocné a zjednodušeně se potřebuje na určité činnosti soustředit. Když si dáme před odchodem do sauny 300 g hovězího steaku s pořádnou porcí hranolků, způsobíme v organizmu něco jako paniku. Jedna jeho část bude chtít, aby se krev přesunula do pokožky a ochladila povrch, ale další část, žaludek a střeva, bude potřebovat více krve pro trávení jídla. V krajním případě bude tělo považovat pocity horka nebo motání hlavy v sauně za příznaky otravy jídlem, a zahájí nejrychlejší možnost, jak se tohoto jedu v žaludku zbavit. U alkoholu je situace úplně odlišná, ale následky velmi podobné – zmatení signálů, které přichází do mozku. A navíc, alkohol přímo dehydratuje. Proto je lepší tělo respektovat a konzumaci alkoholických nápojů před, během i po saunování vynechat.

**Průvodce remineralizováním organizmu**

Pro lepší představu, jak správně zavodňovat tělo, si navodíme situaci...

1. **Během odpoledne doplníte draslík** prostřednictvím sušených švestek nebo banánů, přibližně kolem páté hodiny sníte velkou porci silného vývaru.
2. **Jste v sauně, je šest hodin večer,** očekáváte příjemný prožitek, nikdo vás neruší, telefon jste vypnuli a přemýšlíte, co si objednat na baru.
3. **Volíte minerální vodu.** Vaše tělo se právě chystá na velký výkon, bude ztrácet spoustu minerálních látek, které potřebuje zase doplnit, a vy máte skvělou možnost, jak mu je poskytnout.
4. **Po prvním osprchování se zvážíte.** Rozhodně by vám to nemělo zkazit zbytek prožitku, jen poskytnout užitečné informace – zjištěný údaj klidně neberte jako svou váhu, ale váhu s těžkým ručníkem kolem pasu a mokrými vlasy.
5. **Před odpočinkem mezi saunovacími cykly** se opět zvážíte, jako na začátku s ručníkem a mokrými vlasy. Získáte tak hrubou představu, kolik jste ztratili vody.
6. **Během odpočinku popíjíte minerálku.**
7. **Čas pokročil a chystáte se domů**. Pokračujete v pitném režimu, na který nezapomenete, i když jste právě zapnuli svůj mobilní telefon a máte zase plnou hlavu okolního světa. Cílem není nadměrný, tedy nepřiměřený příjem tekutin bez ohledu na potřeby vlastního těla, ale kompenzace ztrát vody spolu s elektrolyty.

Na rozdíl od běžného pitného režimu můžeme v rámci saunování klidně sáhnout i po vodách s vyšší mineralizací. Pokud nemáme chuťový problém s Mlýnským pramenem nebo Vincentkou, pak jsou ideálním starterem na saunovacím nápojovém menu. Ale nic se nemá přehánět, proto je posléze dobré přejít na chuťově méně výrazné minerálky. Kdo nemá čas zkoumat ta malá písmenka a číslice na etiketách a posuzovat obsah minerálních látek, může se řídit mnemotechnickou pomůckou „Cestou z Poděbrad na Hanou vyprávěl v Bílině Korunní princ Mattoni o Magnesii, Extra mu zachutnala.“

**Minerální vody vhodné k doplňování elektrolytů v rámci saunování:**

* Poděbradka – sodík 464 mg/l; draslík 58,5 mg/l; vápník 158 mg/l; hořčík 63,1 mg/l
* Hanácká kyselka – sodík 248 mg/l; draslík 15 mg/l; vápník 270 mg/l; hořčík 68 mg/l
* Bílinská kyselka – sodík 1720 mg/l; draslík 82,0 mg/l; vápník 139 mg/l; hořčík 41,8 mg/l
* Korunní – sodík 74,7 mg/l; draslík 17,5 mg/l; vápník 68,4 mg/l; hořčík 24,3 mg/l
* Mattoni – sodík 69,9 mg/l; draslík 14,8 mg/l; vápník 84,5 mg/l; hořčík 25 mg/l
* Magnesia Extra – sodík 5,3 mg/l; draslík 3,5 mg/l; vápník 50,2 mg/l; hořčík 312 mg/l
* Magnesia – sodík 6,17 mg/l; draslík 0,81 mg/l; vápník 37,4 mg/l; hořčík 170 mg/l
* Dobrá voda – sodík 11,3 mg/l; draslík 10,7 mg/l; vápník 6 mg/l; hořčík 8,6 mg/l

Uvedené minerální vody jsou běžně dostupné na českém trhu a jsou seřazené od nejvhodnější pro saunování z hlediska obsahu klíčových elektrolytů, tj. sodíku, draslíku, vápníku a hořčíku. Ale je na každém, jakou část historky použije. Minerální vody jsou obecně velmi dobrou volbou, v rámci saunování jsou vhodnější ty více mineralizované. Nicméně jakákoli z nich je rozhodně mnohem vhodnější než slazené nápoje, ovocné šťávy, byť čerstvě vymačkané, a samozřejmě alkohol. Speciální kategorii pak tvoří nápoje s podpůrnými látkami, jako je tein, kofein nebo taurin. Pro své přímé účinky na organizmus jsou nevhodné jednak během saunování, jednak po šesté hodině večer – i když nemáme problém s usínáním ani po silné kávě, naše nervová a kardiovaskulární soustava to nevědí.

Zdroje (tyto odkazy jsou jen některé, ze kterých bylo čerpáno, a nemusí nutně obsahovat veškeré informace):

The Acute Effects of Fluid Intake on Urine Specific Gravity and Fluid Retention in a Mildly Dehydrated State z The Journal of Strength and Conditioning Research; Hydration and the Body – How Hydration Affects the Body z webu www.h4hinitiative.com; Hyponatremia (Low Level of Sodium in the Blood) – Hormonal and Metabolic Disorders z webu www.merckmanuals.com; What Happens to Your Body When You’re Dehydrated? z webu www.healthline.com; Dehydration: Risks, Symptoms, Tips for Recovery, and More z webu www.healthline.com; Dehydration: MedlinePlus Medical Encyclopedia z webu medlineplus.gov; Recovery of Fluid Balance After Exercise-Induced Dehydration: Effects of Alcohol Consumption z Journal of Applied Physiology; Medicína přírodních léčivých zdrojů: minerální vody od Zdeňka Třískaly a kolektivu; Není minerálka jako minerálka na webu www.stobklub.cz; Rudolfův Pramen na webu www.marianskelazne.cz; How to Prevent Hyponatremia on Long Runs na webu www.verywellfit.com; Exercise-Associated Hyponatremia: 2017 Update z Frontiers in Medicine; Magnesia mineral water na webu www.magnesia.eu; Bílinská Kyselka – The Queen of Mineral Waters na webu www.bilinska.cz

\* \* \*

**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*