

Saunování a jeho blahodárné účinky na zdraví člověka

Přicházejí chladné zimní dny a s nimi nastává čas pro chození do sauny. Saunování je nejen příjemný způsob relaxace, ale také posiluje imunitu a má velmi dobrý preventivní účinek proti alergiím, infekcím horních cest dýchacích, povzbuzuje a vyladňuje nervové i hormonální funkce organismu a v neposlední řadě se využívá k prohřátí kloubů a k lepšímu prokrvení končetin.

Sauna má prokazatelně blahodárné účinky na psychiku člověka i regeneraci celého organismu, ale má své hygienické a zdravotní zásady, se kterými vás seznámíme v dnešním článku. Nejprve se však ohlédneme za minulostí tohoto fenoménu.

Pohled do historie

Kolébku saunování je bezpochyby Finsko. Už samotný pojem „sauna“ pochází z finštiny, v níž toto slovo označuje malé stavení nebo místnost, která se po vytopení používá jako ohřívač při saunování. První finské sauny byly u obytných domků, ve staveních z otesaných klád s velkým ohništěm plným balvanů. Nemávaly okna a původně ani komín, takže kouř a pára z nich odcházely dveřmi nebo jen úzkými průduchy.

Sauna je ve Finsku neodmyslitelnou součástí národní kultury a dnes je běžným zařízením bytu zabudovaným do jádra vedle koupelny, a to i v mnohapodlažních domech. V Čechách byla první veřejná sauna zprovozněna v roce 1946 a i u nás se saunování postupně začalo těšit stále větší oblibě.

Princip saunování

Princip saunování spočívá v důkladném prohřátí celého těla a jeho následném prudkém ochlazení. Teplota vzduchu se u klasické sauny pohybuje kolem 90°C, u infra sauny okolo 50°C. Vlhkost by se měla pohybovat kolem 15 %.

Délka pobytu v sauně je pro každého individuální – platí pravidlo být v sauně tak dlouho, dokud je vám to příjemné. Dospělí by neměli překračovat 15 minut. Následuje ochlazení v ochlazovacím bazénku, studenou sprchou či pobytem na chladném vzduchu. Ohřátí a ochlazení střídáme, obvykle stačí 3×. Saunování je vhodné provádět pravidelně, alespoň jedenkrát týdně. Na celou proceduru si vyhraďte 90–120 minut času.

Pro koho je saunování nevhodné

Přes své nesporné pozitivní účinky se saunování nedoporučuje při chorobách srdce a krevního oběhu. Osoby se zvýšeným krevním tlakem (hypertonici) by měly saunování určitě předem prodiskutovat s lékařem a řídit se jeho pokyny. Stejně tak při kožních chorobách je nutné poradit se s lékařem a rozhodně není vhodné s takovými nemocemi chodit do veřejné sauny. Saunování by si měl odpustit také člověk s horečkou, neboť jeho termoregulační systém je narušen, a při akutních zánětech, především zánětech horních cest dýchacích. Kromě toho by nemocní při zvažování vstupu do sauny měli brát ohled na své spolusaunující, kteří by se od nich mohli nakazit.

Zásady správného saunování

Než začnete...

- Do sauny nechoďte s plným žaludkem, ale ani hladoví nebo bezprostředně po značné tělesné námaze.
- Před saunováním se důkladně omyjte mýdlem a teplou vodou.
- Do sauny vstupujte nazí, případně zahaleni do prostěradla. Během saunování se z těla odvádí toxické látky, takže pokud byste se chtěli saunovat v plavkách, riskujete vznik alergické reakce v důsledku nahromadění toxinů, které se tak hůře odvádějí.

Během saunování...

- V sauně z hygienických důvodů ulehněte na ručník nebo prostěradlo.
- Nejlepší poloha pro saunování je vleže, aby nedocházelo k velkému rozdílu teplot mezi hlavou a dolními končetinami. Velký rozdíl teploty není pro lidský organismus přirozený a dochází při něm k velkému namáhání termoregulačních mechanismů. Pokud si z nedostatku místa nemůžete lehnout, při sezení mějte dolní končetiny na stejné lavici, na které sedíte, aby byly ve stejné výšce jako zbytek těla.
- Aby se mohly lépe vyplavit nečistoty z kůže a podkoží, doporučuje se během pobytu v sauně masírovat povrch těla speciálními pomůckami (kartáče, masážní houby apod.). Tato činnost pomáhá otevírat kožní póry a tím urychluje pocení a zlepšuje termoregulaci.
- Saunování by mělo být příjemnou relaxací, proto pokud se vám bude špatně dýchat nebo vás začnou pálit některé části těla, opusťte místnost a dopřejte si ochlazení.
- Jestliže při saunování ležíte, opatrně se posaďte a teprve po chvíli opusťte saunu, aby nedošlo ke kolapsu z prudké změny polohy.

Po saunování...

- Před vstupem do ochlazovacího bazénku se nejdříve osprchujte vlažnou vodou, abyste do něj nepřenesli vypocené nečistoty.
- Ochlazení je vhodné provádět postupně, proto do ochlazovací lázně vstupujte po schodech.
- Po ochlazení a osušení je nutná dostatečná relaxace v odpočívárně (časté a rychlé střídání pobytu v sauně a ochlazování není vhodné).
- Po saunování nepijte alkohol.

Saunování a jeho účinky na organismus

Saunování má vliv na celou řadu tělesných orgánů, např. na kůži, na kardiovaskulární systém, na neurovegetativní systém, na pohybový aparát, ale zejména na dýchací cesty a psychiku.

Psychika – uvolňuje a odlehčuje napětí, zmenšuje úzkost a agresivitu a přitom povzbuzuje. Pravidelné saunování podporuje také schopnost k výkonu, zejména v druhém dni po saunování.

Dýchací cesty – vlivem saunové lázně dochází k rychlejšímu odstraňování hlenu s nabalenými mikroby, ke zvýšení tvorby obranných látek (imunoglobulinu A) přímo na sliznici, k uvolnění hladkého svalstva a tím zlepšení dechu.

Účinky saunování

Saunování je skutečně jenom podpůrná procedura, rozhodně ne vždy a vše léčící. Bylo by pošetilé si myslet, že saunování může u kohokoliv vyléčit příčinu nemoci. Saunová lázeň jako fyzikální prostředek může jedině přispět k podpoře vlastních obranných sil organismu. Ukázalo se to při sezónním výskytu onemocnění horních cest dýchacích virového původu.

Význam saunování spočívá v posílení vlastních obranných sil organismu vlivem reakcí organismu na tepelný podnět. Efekt, kterého se saunováním dětí v mnoha rodinách a mateřských školách dosáhlo, a o kterém se ví již několik desítek let i u nás, řadí saunování v tomto směru za skvělý preventivní prostředek.

Zejména u dětí respiračně oslabených a u astmatiků se projevil příznivý vliv saunování. Zkušenost o poklesu onemocnění virovými chorobami dýchacích cest, jejich lehčím průběhu a snížení počtu komplikací u dospělých, byly již před léty důvodem k zavádění pravidelného saunování do programu ochrany zdraví dětí, zejména v jeslích a mateřských školách.

Dlouhodobý účinek saunování

Vlivem každého regulérního turnusu (s 1 či 2, max. 3 běhy), dochází u dětí bezprostředně, stejně jako u dospělých k účinku protistresových hormonů, k vylučování nadbytečné kuchyňské soli a také k přeladění vegetativní nervové soustavy důležité pro zkvalitnění různých životních funkcí (chuti k jídlu, kvalitního spánku, úpravy funkčních změn činnosti srdce a cév).

Z hlediska dlouhodobého účinku má největší význam vzestup hladin imunoglobulinu A, který se vyskytuje na sliznici dýchacích cest a zabraňuje pronikání mikrobů, jeho hladina klesá teprve 7. den po saunování, což je také důvod k pravidelnému saunování jednou za týden.

Účinek saunování na jednotlivé orgány

Dýchací systém

Zejména u větších dětí dochází k prohloubení dýchání, protože rozpuštěním a odstraněním vazkého hlenu dochází k uvolnění dolních cest dýchacích

Vegetativní systém

Dochází k nastolení rovnováhy obou složek neurovegetativního systému, takže po saunování jsou děti zklidněny, v dobré pohodě, mají chuť k jídlu a dobře spí.

Hladina imunitních protilátek

Vlivem tepla dojde při každém saunování k bezprostředním změnám v počtech specifických buněk, které jsou jednak schopny pohlcovat choroboplodné mikroby i viry, jednak vyvolat tvorbu ochranných protilátek přímo na sliznici dýchacích cest a zvýšit celkovou hladinu imunitních globulinů, které až na dobu šesti dnů udržují dostatečnou výši hladiny a tedy i schopnost dětského organismu ochránit se vůči infekcím. Dalším projevem ovlivnění obranných reakcí je pokles druhu krvinek, které jsou průvodním jevem zánětu a alergie.

Hormonální hladina

Euforie (radostná nálada) a psychické i tělesné uvolnění (relaxace) jsou vyvolány reakcí hormonálního systému. Jeho produkty (tedy různé hormony) však vyvolávají nejenom tyto stavy. Vedou i k ústupu některých druhů bolestí kloubů a svalstva, dýchacích obtíží. Kromě toho se nově rozpoznal vliv saunové lázně na zvýšení hladiny imunitních látek tzv. imunoglobulinů.

Saunování je odpočinek, relaxace, péče o zdraví a pokožku

V průběhu saunování jsou využívány dva základní principy působení na lidský organismus. Fáze ohřátí a fáze ochlazení. Každá tato etapa působí specifickým způsobem, je však nutné projít vždy oběma fázemi, tak aby celý proces saunování navodil požadovaný efekt i pocit, a aby nedocházelo k negativním účinkům.

Teplota sauny při saunování

Sauna nám umožňuje prožít neopakovatelný zážitek saunování při teplotě od 40°C do 110°C.

Teplota závisí na typu sauny ale zároveň je volba teploty sauny na každém z nás v závislosti na našem zdravotním stavu a vnitřním pocitu uvolněnosti.

Účinky saunování ve fázi ohřátí lidského těla

- saunování zvýší nárůst tělesné teploty (pokožka +10°C, nitro +1°C)
- zvýší látkové výměny v kůži a vylučování potu
- zvýší vylučování nečistot z pokožky
- normalizuje krevní tlak

- zlepši prokrvení pokožky
- uvolňuje svaly a psychické napětí.

Účinky saunování ve fázi ochlazení lidského těla

- normalizace tělesné teploty
 - okysličení krve
 - povzbuzení funkce ledvin
 - zklidnění srdečního tepu
 - posílení okrajových krevních cév
 - psychické povzbuzení
 - pocit osvěžení
-

Společné účinky saunování

- **saunování vyčistí pokožku a povzbudí tvorbu nových buněk**
- otuží organismus, posílí ochranu vůči infekcím
- posílí srdce a upraví krevní tlak
- povzbudí hypofýzní a ledvinový systém
- má trvalé účinky
- odstraní infekce dýchacích cest
- je prevence pro přizpůsobení a úpravu krevního tlaku
- zlepši prokrvení kůže, sliznic, dýchacích cest a cév krevního oběhu
- ošetřuje a pečuje o pokožku

Pravidla saunování

Pravidla a doporučení jsou všude kolem nás, ta saunovací byste si ale měli brát k srdci. Předejdete tak eventuálním problémům a nedorozuměním. Odměnou vám bude **skvělý pocit, zdravější tělo a pevnější imunitní systém**. Tak vzhůru do toho!

Před tím, než entuziasticky naběhnete do relaxačního centra, měli byste se **poradit s lékařem** a zjistit, zda je pro vás sauna vhodná s ohledem na váš zdravotní stav. Obecně se vystavování vysokým teplotám **nedoporučuje** nemocným jedincům, těhotným ženám, osobám s vysokým i nízkým krevním tlakem, epilepsií, cukrovkou a kožními problémy (vyjma akné). Necítíte-li se dočasně nejlíp a máte-li pocit, že na vás lidově „něco leze“, návštěvu sauny po nějakou dobu raději vynechejte. Také se nedoporučuje navštěvovat saunu ihned po jídle či bezprostředně po fyzické námaze. S horkými teplotami se nekamarádí taktéž **cigarety a alkohol**.

Jak se chovat

Vydáte-li se poprvé do sauny, nebojte se informovat u školeného personálu o **konkrétních pravidlech saunování** v daném wellness centru. Každý podnik má svůj vlastní „kodex saunování“, kterým byste se měli řídit. V ideálním případě by měli návštěvníci do sauny chodit nazí, z mravních důvodů se však ve většině středisek **doporučuje ručník, prostěradlo nebo plavky** (zde jsou doporučení kontroverzní; jedni tvrdí, že s plavkami do sauny můžete bez problémů, jiní upozorňují na možné vyrážky způsobené oděvem, jenž může pokožku dráždit). Pravdou je, že by **kůže měla v sauně volně dýchat**, proto je ideální zakrýt intimní partie třeba ručníkem a nerušeně relaxovat.

Správný postup při saunování

Ideální je do sauny chodit **pravidelně**, alespoň jednou týdně, a to nejlépe v podvečer. Před cestou si **do tašky přibalte** mýdlo, dva ručníky, žínku či kartáč, krém k ošetření suché kůže a velké množství tekutin. **Doplňovat pitný režim** je během saunování **nesmírně důležité**. Ideálním prostředkem proti dehydrataci je pramenitá voda bez bublinek.

Před vstupem do „jámy lvové“ se **osprchujte** a osušte ručníkem. Do sauny byste měli vstupovat bez šperků a bižuterie na obličeji i na těle. Jste-li v sauně poprvé, nesnažte se srovnat krok s otrlými saunaři a raději opusťte místnost po pár minutách. Následně se osprchujte vlažnou nebo studenou vodou, popřípadě smočte v ledovém bazénku. Odborníci doporučují celkově udělat **tři kolečka**, přičemž doba pobytu uvnitř saunovací místnosti je **velmi individuální**. Někomu stačí pět minut, jiný bez mrknutí oka vydrží patnáct. Nesrovnávejte se tedy s kamarádkou a naslouchejte vlastnímu tělu. Bude-li vám velké horko, nebo zamotá-li se vám nedej bože hlava, je to signál pro okamžité opuštění místnosti a zchlazení organismu.

Obecně platí, že nejnižší teplota je na zemi nebo první lavici a stoupá směrem vzhůru. Odborníci také doporučují **umístit celé tělo do jedné teplotní zóny** – ideální je tedy v sauně ležet, ne sedět.

Co dělat na závěr

Ukončíte-li saunovací proceduru, nezapomeňte na závěrečné ochlazení. Potom si lehněte na lehátko a alespoň deset minut relaxujte. Naprosto nevhodné je hned opustit relaxační centrum nebo se dokonce pustit do nějaké fyzicky náročné aktivity. Tělo potřebuje nějaký čas, aby se srovnalo na okolní teplotu a vypořádalo se s procesem saunování.