



Saunovanie má prospievať, nie škodiť

Pobyt v saune a samotné saunovanie je zo zdravotného hľadiska pre ľudský organizmus veľmi prospešné. Ľudské telo sa počas potenia zbavuje toxických látok, regenerujú sa sliznice dýchacích ciest, aktivuje sa kardiovaskulárny systém a telo sa otužuje.

Text: Peter Fiala, redakcia Foto: Marek Kikinder

Pojem sauna pochádza z Fínska, ktoré je krajinou s dlhoročnou tradíciou saunovania a toto špecifické ohrievanie tela patrí k ich životnému štýlu. Základnou myšlienkou saunovania u Fínov je očista tela a mysle. Ako nasledovať ich zdravý životný štýl v spojitosti so saunou?

o úbytok telesnej hmotnosti a vyformovanie tela.“ V deň, keď sa chystáte navštíviť saunu, odporúčame pitný režim založiť na obyčajnej vode. Počas saunovania je vhodné piť vodu v malých dávkach a po saunovaní je výborná čerstvá šťava z ovocia či zo zeleniny, bylinkový čaj či nealkoholické pivo.

negatívne. Ďalšími kontraindikáciami sú srdcovo-cievne ochorenia, problémy s tlakom, chorobné stavy (chrípka, nachladnutie), ochorenia kože, alergie a podobne. Títo ľudia by mali sa saunovaniu vyhýbať.

Ako sa správne saunovať

Za správne saunovanie považujeme sprchovanie sa pred vstupom do saunovacieho priestoru a rovnako aj po jeho opustení. Za dôležitejšie sa považuje ochladzovanie ako samotné saunovanie. Telo treba pripraviť na zmeny. Odporúčame preto po saune na začiatok iba vlažnú sprchu, následne studenú a až potom vstup do ochladzovacieho bazéna so studenou vodou. Nerobte základnú chybu a ihneď po výstupe zo sauny neskáčte do ochladzovacieho bazéna. Je to nehygienické a zdraviu nie veľmi prospešné. Reakcie po takomto skoku do studenej vody sú niekedy bezohľadné voči ostatným návštevníkom sauny, pretože takíto ľudia hovoria, že to majú takto radi. Je to nesprávny prístup. Zlozvykom je aj pobyt v saune v plavkách, je všeobecne známe, že je to zdraviu veľmi škodlivé, a to nielen pre vás, ale aj pre ostatných. Plavky sú vyrobené z umelých látok a už pri teplote 50 °C sa tieto látky uvoľňujú, sú silno rakovinotvorné a do tela sa dostávajú dýchacími cestami alebo pokožkou. A čo sa týka sedenia alebo ležania? Je to o pocitoch, mali by ste sa cítiť príjemne a užívať si relax. Pobyt v saune nie je o rekordoch a „vydržaní“. Pohľad na presýpacie hodiny v spojení s myšlienkou „ešte päť minút vydržím a potom idem von“ je nesprávny. To nie je relax, ale trápenie. Vhodným doplnkom pre saunovanie je pobyt vo vírivom bazéne, Kneippovom kúpeľi alebo chôdza po reflexnom chodníku.

Saunovanie a dehydratácia organizmu

Saunovanie má priaznivé účinky na naše zdravie. Je to výborná prevencia rôznych chorôb a zvyšuje odolnosť organizmu. Ak nedodržíme správny pitný režim, môže byť nebezpečné. Počas saunovania totiž dochádza k úbytku tekutín, prekrveniu kože a naša telesná teplota sa zvyšuje o jeden až dva stupne. Pri dôslednom dodržiavaní zásad pre saunovanie dehydratácia nehrozí. Pokiaľ človek dodržiava počas dňa dostatočný pitný režim, nehrozia žiadne komplikácie, akou môže byť v krajnom prípade kolaps. Takúto nepríjemnú skúsenosť zažil aj manažér wellness centra Peter Fiala z wellness centra Hotel Zochova chata: „Máme nepríjemnú skúsenosť s dehydratáciou organizmu počas saunovania. Išlo o mladú dámu, ktorá v saune skolabovala. Po poskytnutí prvej pomoci sme zistili, že počas celého dňa vypila dve kávy a jeden bylinkový čaj. Dôvodom bola jej prehnaná snaha

Kto si má dávať pozor

Či už ste sa rozhodli vyskúšať saunu prvýkrát, alebo do nej chodíte pravidelne, vždy je vhodné komunikovať s personálom a nebať sa požiadať o radu či vysvetlenie akéhokoľvek problému. Personál by mal byť odborne vyškolený, poradí, pomôže či ukáže, čo robiť. Aj saunovaniu sa treba učiť. Mnoho ľudí často hovorí o tom, že saunu všeobecne nemajú radi, robí im problémy, nevedia vnútri vydržať, ťažko sa im dýcha, všetko ich páli a podobne. Základom správneho saunovania je poznanie svojho zdravotného stavu. Existujú zdravotné kontraindikácie, pri ktorých je saunovanie zakázané. Jednou z nich je napríklad astma. Ak ste postihnutý astmatickým ochorením a navštívite napríklad bylinkovú inhalačnú saunu, po jej návšteve sa môžu objaviť nepríjemné pocity, nevoľnosť. Počas pobytu možno zaznamenáte nepríjemný zápach. Bylinkové esencie sú pre niekoho príjemné, relaxačné vône a na niekoho, kto má uvedenú chorobu, môžu pôsobiť odpudzujúco. Potom všetky následné hodnotenia saunovania sú

Pohľad na hodiny v saune s myšlienkou „ešte päť minút vydržím a potom idem von“ je nesprávny.

To nie je relax, ale trápenie.