magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 11. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Saunování má blahodárný vliv na zdraví a imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Saunovani-ma-blahodarny-vliv-na-zdravi-a-imunitu__s10012x10080.html

Jednou z příjemných možností, jak se zahřát a dopřát si relax, je sauna. Pobyt v ní má blahodárný vliv nejen na naše zdraví, ale zklidní se i naše mysl a celkově uvolní tělo. Popularita saunování rok od roku stoupá a mnoho lidí si dopřává toto potěšení i doma v domácí sauně.

Zdroj: V sauně ze Shutterstock

Pravidelné saunování posiluje především srdce

Z těla se vyplavují toxické látky, což usnadní práci zejména ledvinám a játrům. Zároveň se tím posiluje imunitní systém. Saunování také uvolňuje dýchací cesty, zmírňuje bolesti kloubů a svalů. Tělo se při pobytu v

sauně silně okysličuje, rozšiřují se kožní póry a cévy, nastává tedy lepší dýchání kůže, zlepšuje se její vláčnost, svěžest i vzhled. **Pokud se budete saunovat pravidelně, bude vám odměnou celková otužilost těla a vyšší odolnost proti infekcím.**

Jak se správně saunovat? Nebojte se nahoty…

Před vstupem do sauny se nejprve důkladně omyjte mýdlem. **Do sauny vstupujeme nejlépe nazí, což je nejvhodnější právě z důvodu vylučování toxických látek z těla.** Do sauny je vhodné vzít si ručník, na který usednete, či se na něj položíte. **Doporučovaná délka saunování je asi 15 minut**, pro děti zhruba 5 - 10 minut.
Ze začátku je lepší sednout si na nejnižší místo, teplota v sauně totiž dosahuje až 25°C rozdílu. Od země směrem výše se teplota pohybuje od 80 °C až po 105 °C. Ne všem je pobyt v sauně příjemný, proto pokud byste se necítili dobře, je lépe saunu opustit a nepřemáhat se.
Po opuštění saunovací místnosti si nejprve opláchněte rukama obličej, poté můžete využít chladnější sprchy, odvážnější ochlazovacího bazénku. **Pokud se pro vstup do bazénu rozhodnete, vstupujete do něj po schodech, nikdy do něj neskákejte.** Až se budete cítit řádně ochlazeni, můžete se opět vrátit do sauny.

Vhodné je opakování celého cyklu 3x

Pobyt v sauně je ale pro organismus také určitou zátěží

Chodit by do ní neměli lidé, kteří mají problémy se srdcem nebo krevním oběhem, kteří trpí kožními chorobami, jsou nachlazení nebo mají teplotu. Je třeba také myslet na doplňování tekutin, jak během pobytu v sauně, tak i po něm. Během půl hodiny zde můžete vypotit asi půl litru vody, což se samozřejmě na úbytku váhy projeví, ale tyto tekutiny brzy opět doplníte. Ke zmenšení tukové zásoby tedy nedochází.

K zajímavým výsledkům došli vědci z University of Eastern Finland

Již od roku 1984, tedy 30 let, sledovali přes 2 300 mužů ve věku od dvaačtyřiceti do šedesáti let. **Muži, kteří si saunu dopřávali dvakrát či třikrát do týdne, měli o třiadvacet procent nižší riziko kardiovaskulární nemoci nebo onemocnění věnčitých tepen ve srovnání s těmi, kdo do sauny chodili jen jednou týdně.** A pánové, kteří saunu navštěvovali denně, měli nebezpečí podobných chorob nižší o plných osmačtyřicet procent a o

čtyřicet procent nižší riziko úmrtí kvůli jakýmkoli chorobám vůbec.

Druhy sauny

Suchá sauna
Jedná se o typicky řešenou saunu. V sauně jsou dřevěné obklady a lavice. Na její vytápění se používají jak kamna na dřevo, tak i elektrická. Sauna se vytápí na teplotu 90 °C a relativní vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 10 – 15 %.

Finská sauna
Finská sauna je opět vybavena dřevěnými obklady a dřevěnými lavicemi. Na vytápění se používají kamna, která lze polévat vodou. Kamna jsou pro tento účel vybavena lávovými kameny. Sauna je vyhřívána na teplotu 70 °C a vlhkost vzduchu je závislá na tom, jak intenzivně se kameny polévají.

Bio sauna
Vytápí se kamny s výparníkem, která umí udržovat stálou teplotu kolem 60 °C a řídit vlhkost v sauně, která se pohybuje mezi 30 - 60 %. Bio sauna je specifická tím, že se vlhkost vzduchu udržuje na stejné hodnotě.

Parní sauna
Obklady stěn jsou dlaždičkové či mozaikové. Stejným způsobem jsou řešeny i

lavice. Není zde tak vysoká teplota, pohybuje se kolem 45 °C, ale vlhkost vzduchu je téměř 100 %. Lázeň je vytvářena parním generátorem, který se nachází vně sauny. Pára je do sauny přiváděna pomocí parovodu, který ústí uvnitř sauny.

Infrasauna

Její interiér je dřevěný a na stěnách jsou umístěny zářiče, které produkují dlouhovlnné infračervené záření, které proniká do tělních tkání až do hloubky 4 centimetry. V infrasauně se teplota pohybuje mezi 45 – 60 °C.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz