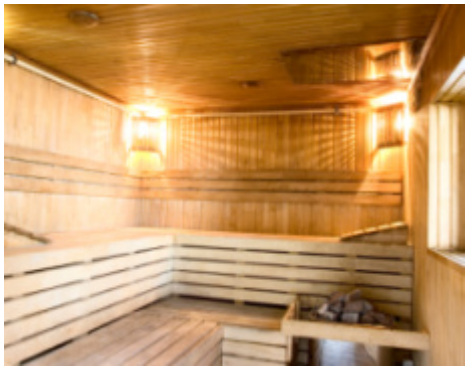
**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O zdraví 6. 12. 2013 | jra

# Prohřejte se v sauně

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prohrejte-se-v-saune__s10012x7486.html

Podzim a zima jsou ideální k otužování. A právě saunování je jedním z jeho druhů, který navíc přináší mnoho dalších pozitiv pro organizmus. Ještě než se vydáte do sauny, máme pro vás řadu užitečných informací.



Jako všechny velké lidské objevy, je i princip saunování jednoduchý. Spočívá v prohřátí těla vysokými teplotami a v jeho následném prudkém ochlazení. Působení tepla, stejně jako rychlá změna teploty mají pak na organizmus jako celek i jeho jednotlivé složky blahodárné účinky.

## Nejen pro imunitu

Se změnami teplot se posiluje **obranyschopnost organizmu** a zlepšuje se jeho imunita. Pobytem v sauně se také uvolňují horní cesty dýchací a dochází k zvýšení hladiny **imunoglobulinu A**. Ten se vyskytuje na sliznici dýchacích cest, a tak se zvyšuje jejich odolnost proti běžným virovým infekcím.

Lepší imunita našeho těla však není jediný efekt pravidelného saunování.

- Sauna kladně působí i na naši psychiku a pomáhá při nespavosti.
- Pocením dochází k čištění pokožky i těla od zplodin látkové přeměny.
- Sauna přispívá k uvolnění svalů a zmírňuje bolesti kloubů a revmatizmus.
- Sauna podporuje a optimalizuje hormonální a nervové funkce těla.

## Kdo může do sauny?

Přestože sauna pomáhá všem věkovým skupinám, není vhodná pro každého.

Saunovat by měli jen absolutně **zdraví lidé**. Pokud máte rýmu a jste nachlazení, saunu rozhodně vynechte. Nemoc byste jen zhoršili. A po nemoci je nutné počkat aspoň dva týdny. Sauna není vhodná pro **kardiaky** a lidi trpící problémy s tlakem a křečovými žílami. Pravidlo zní, pokud máte zdravotní problémy, vždy konzultujte návštěvu sauny s lékařem.

I když jste zdraví, návštěva sauny není vhodná po nadměrně vyčerpávající tělesné nebo duševní námaze, po vydatném jídle a nalačno.

Jaké druhy sauny existují i to, jak se v sauně správně chovat, aby byl její efekt co nejúčinnější, se brzy dozvíte v dalším článku.

---

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