

## SAUNOVÁNÍ

V současné době každý z nás chceme do svého života zařadit kvalitní regeneraci svého organismu a tím předcházet zbytečným zdravotním problémům. Saunování je jedna z nejstarších a nejoblíbenějších forem regenerace na celém světě. Snad nejvíce slovo SAUNA vystihuje pojem „střídavá koupel“ - ohřátí v horkém, suchém teple saunové kabiny a ochlazení studenou vodou. Osvěžující část ochlazení je za předpokladu postupného otužování těla neméně důležitá jako uspokojující a uvolňující teplo.

Co se vlastně děje při saunování s naším tělem? Na vysokou teplotu reaguje lidské tělo roztáhnutím krevních cév v kůži (zčervenání kůže) a vylučováním potu. Tělo tak reaguje proto, aby dosáhlo normální hodnoty teploty vnitřních orgánů 37° C. Tato námaha je v sauně jen částečně úspěšná. I když se z rychle zvlhčeného povrchu těla odpaří každou minutu pobytu v sauně 10g vody, takovéto ochlazení nestačí na dosažení normální teploty na povrchu a uvnitř těla. Teplota kůže, která je za normálních pokojových podmínek jen kolem 30° C, stoupne o víc jak 10° C na asi 40° C. Nitro těla dosáhne teploty 38° C až 38,5° C. Hodně tepla vnikne i dovnitř těla, a to prostřednictvím tepelného záření ze stěn a kamen, ze vzduchu na povrchu kůže a vdechovaného vzduchu sliznicemi dýchacích cest. Tehdy působí tepelné záření nejvíce, protože se zabrzdí přechod tepla z horkého vzduchu pomocí vzduchovodu. Toto je i příčina, proč se díky suchému vzduchu v sauně nevypaří všechen pot, ale že se na kůži vytvoří z něho kapky.

Krevní cévy se na celé kůži rozšíří a tím se vyprázdní zásoby krve. Obíhající množství krve se zvýší a krev teče rychleji. Tep krve se zvýší asi o 50%. Zvýšený krevní tlak zásobuje potní kapiláry dostatkem materiálu a rozděluje teplo z kůže dovnitř těla. Vzhledem ke krevnímu tlaku způsobí změny krevního oběhu určitou úpravu nejprve na vyšší anebo nižší hodnotu.

Ve fázi ochlazení se mají zvýšené teploty těla snížit opět na původní hodnoty. Přitom se znovu zvyšuje obsah kyslíku v krvi. V důsledku střídání studené koupele na kůži a teplé koupele nohou se urychluje obnovení pružnosti cév v kůži. Když se pociťuje působení tepla fyzicky a psychicky jako uvolnění, pak aplikace ochlazení způsobí pocit osvěžení a vytvoří ve vegetativním nervovém systému a v důležitých nervových orgánech výkonné impulsy, které se mohou označit jako malý stres ve smyslu uklidňujícího stresu.

Kropení kamenů není podmínkou fungování správné sauny. Kropení se používá hlavně u saun, kde není taková teplota a kropením se dočasně zvýší vlhkost vzduchu a prožitek je pak silnější a nahradí vyšší teplotu v sauně.

Správná teplota v sauně by měla být kolem 86° C ve výšce hlavy (cca. 175cm), proto přehřívání saun nad 100° C je plýtvání energií a zbytečné zatěžování materiálů použitých v sauně.

Všeobecně má saunování velmi prospěšné působení na tělesné orgány, systém krevního oběhu a hospodaření těla s vodou. Zvyšuje se odplavování odpadových látek jako i připravenost organismu bránit se proti infekcím.