



WELLNESS 22. 01. 2016

## Laconium - suchá sauna jako alternativa saunování

**Laconium je ve své podstatě nízkoteplotní suchá sauna. Od klasického saunování v saunách finského typu se liší především teplotou, na které je...**

**Jistě je vám už známo, že saunování má širokou škálu pozitivních účinků. V sauně se zbavíte nečistot a toxinů, přispíváte k otužování organismu, podpoříte funkci srdce i ledvin, zlepšíte prokrvení kůže a podkoží a podobně. Ne každému však vyhovuje klasická horká finská sauna nebo vlhká pára, alternativou může být laconium. Pojďme se podívat blíže na to, co to laconium je, jaké má účinky a pro koho je tato metoda vhodná.**

Samotné slovo „sauna“ pochází z finštiny a označuje místnost s pecí neboli ohřívárnu. První zmínky o klasickém **saunování** pocházejí z 11. století ze severovýchodních zemí. Oproti tomu mírnější **laconium**, což je **suchá nízkoteplotní sauna**, bylo prokazatelně užíváno již starověkými Římany. Jednalo se o suchou ohřívárnu, kterou staří Římané využívali k detoxikaci těla, uvolnění svalového napětí a k celkové relaxaci. Laconium spolu s calidariem, tepidariem a vodními lázněmi o různých teplotách tvořilo kostru klasických římských lázní.

### Laconium a jeho princip

Laconium je ve své podstatě nízkoteplotní suchá sauna. Od klasického saunování v saunách finského typu se liší především teplotou, na které je laconium vyhříváno. Oproti finským zhruba 90 °C, je teplota v laconiu jen v rozmezí 45 a 60 °C.

Kromě nižší teploty je pro saunování v laconiu typická také **nízká vlhkost vzduchu**. Ideální je vlhkost okolo 20%, v některých wellness centrech se však pohybuje až k hranici 50%. Laconium je tedy, podobně jako klasické severské sauny, **suchá sauna**.

Prostor laconia je ve většině případů obložený keramickou mozaikou a charakteristické je, že teplo zde sálá ze všech stran, nikoliv z jednoho zdroje (např. kamen). Běžně jsou v laconiu vyhřívány i lavice, na kterých můžete sedět či ležet. Některá laconia bývají pro maximalizaci relaxačního zážitku vybavena tlumenými barevnými světly či audio sestavou s relaxační hudbou. Někde mohou do laconia přidat některou vonnou esenci (typická je např. mandarinka). Není to ale nutností.

Pobyt v laconiu a jeho pravidla se příliš neliší od klasického saunování. Optimální poloha pro saunování v laconiu je leh a měli byste být ideálně bez plavek, pouze zabalení v ručníku. V tomto typu suché sauny se doporučuje **pobyt delší než v teplejší finské sauně**. Můžete zvolit buďto jeden 25 minutový pobyt nebo 2 - 3 cykly po zhruba 15 minutách.

Po pobytu v laconiu se vždy osprchujte teplou či vlažnou vodou, není zde nijak důležitý prvek ochlazení, takže jej můžete klidně vynechat. Velmi vhodné je po pobytu v laconiu použití **masážní sprchy na celé tělo**, tím ještě zvýšíte všechny **pozitivní účinky laconia**.

## Pro koho je laconium vhodné?

Nízkoteplotní suchá sauna je díky nižší teplotě a vlhkosti vhodná téměř pro každého. Oproti klasické severské sauně je laconium mnohem šetrnější, proto ze saunování zde nemusí mít obavu kromě zdravých dospělých osob ani:

- osoby s vysokým krevním tlakem
- lidé trpící kardiovaskulárními onemocněními
- starší osoby
- děti

## Laconium a jeho účinky

Pobývání v laconiu má několik pozitivních účinků:

### Očistné účinky

V laconiu dochází k intenzivnímu pocení, k rozšiřování kožních pórů, ke stimulaci krevního oběhu a díky tomu k účinné detoxikaci těla. Potem se odplaví všechny nahromaděné škodlivé látky, tělo se prokrví a efektivně se nastartuje přirozený čistící proces těla.

### Uvolňující účinky

Laconium už od dob starověkého Říma slouží především k vydatnému odpočinku. Vlivem suchého tepla dochází k prohrátí celého organismu, k příjemnému uvolnění svalů, k odstranění svalového napětí a k celkové relaxaci organismu. Suché a šetrné teplo laconia odstraňuje stres a tiší podrážděné nervy. Má blahodárny vliv, trpíte-li nervozitou či častými migrénami. Po pobytu v laconiu budete uvolnění, odpočatí a zregenerovaní.

### Preventivní účinky

Pobyt v laconiu příznivě působí na imunitní systém, obzvláště když je pravidelný. Suché teplo a teplotní výkyvy - podobně jako v jiných typech saun - otužují tělo a působí jako prevence mnoha

nemocí či alergií.