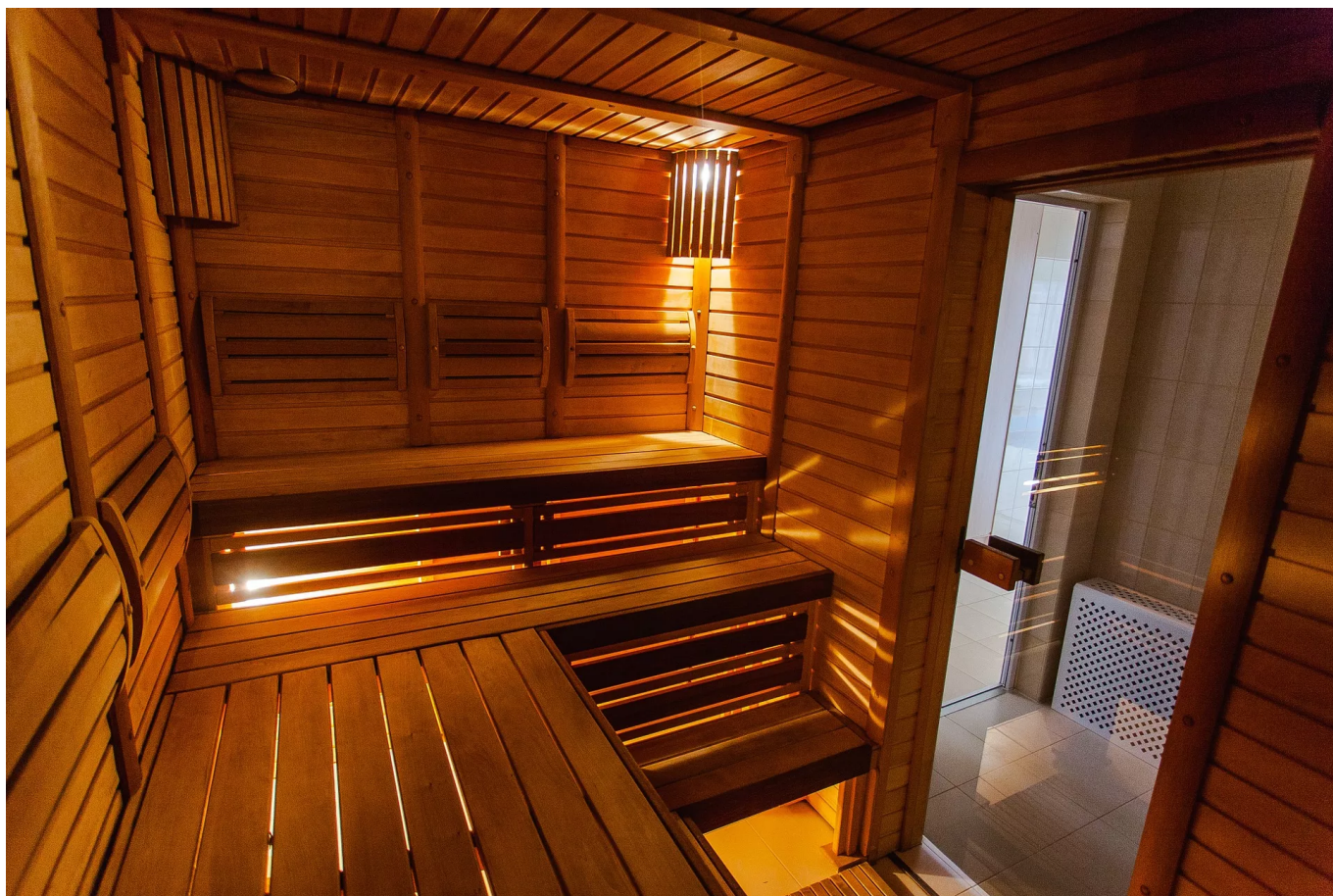




WELLNESS 05. 03. 2018

Sauna při nachlazení - účinná pomoc, nebo zbytečná zátěž pro organismus?

Princip sauny je zcela jednoduchý. Dochází k prohřátí celého těla, po němž následuje prudké zchlazení. Mnozí lékaři upozorňují na to, že za pouhých...

Mnoho z vás určitě ví, že saunování prospívá našemu zdraví a má na naše tělo mnoho příznivých účinků. Především v zimě působí sauna jako skvělá prevence proti mnoha nemocem, jako je třeba [nachlazení či chřipka](#). Velkou otázkou ale zůstává, zda je sauna při nachlazení tak skvělý nápad, jak se na první pohled zdá. Poradíme vám, jestli sauna při nachlazení pomůže a v jakých případech je lepší se jí raději vyhnout.

Saunování zlepší dýchání i práci ledvin

Princip sauny je zcela jednoduchý. Dochází k **prohřátí celého těla**, po němž následuje **prudké**

zchlazení. Mnozí lékaři upozorňují na to, že za pouhých **30 minut** vyloučí tělo **tolik škodlivých látek**, kolik dokáže vyloučit za celý den ledviny. [Saunování](#) má ovšem ještě mnohem více léčivých účinků. Patří mezi ně především:

- Zlepšení dýchání
- Zvýšení látkové výměny v kůži
- Prokrvení pokožky
- Uvolnění svalů
- Okysličení krve
- Upravení krevního tlaku
- Povzbuzení ledvin

Tyto léčivé účinky se však neprojeví, pokud budete saunu navštěvovat jen párkrát za rok. Na saunu byste měli myslet každý týden, protože **jen pravidelná docházka do sauny vám pomůže** se všemi výše popsanými problémy.

Pravidelné saunování pomáhá proti nachlazení i chřipce

Především v zimním období, kdy na nás číhá na každém kroku nějaké onemocnění, je saunování skvělý nápad, jak **posílit náš imunitní systém**. Lidé, kteří pravidelně navštěvují saunu, jsou mnohem **odolnější vůči nachlazení nebo chřipkovým virům**. Lékaři proto saunu doporučují jako prevenci proti těmto a mnoha dalším onemocněním. A jak pomůže sauna jako prevence při nachlazení?

- uvolňuje hladké svalstvo dýchacích cest
- zlepšuje dýchání
- rychleji odstraňuje hlen a mikroby

Saunu byste měli navštěvovat v zimním období alespoň **1x týdně**. Vydržet byste v ní měli maximálně **15 minut**, ale samozřejmě záleží na typu sauny i na konkrétním člověku. Pokud se vám však v sauně udělá špatně, raději ihned odejděte.

Poté, co saunu opustíte, **je potřeba se zchladit**. Dávejte však pozor na to, jak tato fáze probíhá. **Zchlazování by mělo být postupné**. Pod sprchou si nejprve tedy pusťte vlažnou vodu a pomalu přidávejte chladnou. Rozhodně byste na sebe neměli nechat proudit hned úplně studenou vodu.

Kdy je vhodné saunu navštěvovat?

Je lepší navštívit saunu spíše ráno, odpoledne anebo večer? Odpověď je jednoduchá. Kdykoliv se vám zachce. Ovšem některá pravidla je potřeba dodržovat. **Do sauny bychom neměli chodit** bezprostředně po:

- **požití alkoholu**
- **velké fyzické zátěži**
- **těžkém jídle**

Podle některých lékařů i saunérů je ale **vhodnější nechat návštěvu sauny na večer**. Měli byste si na ni vynahradit dostatek volného času a oddat se plně relaxaci. [Je potřeba, abyste vypnuli mozek](#) a chvíle v sauně si maximálně užili.



Sauna při nachlazení nepůsobí jako lék

Jak už jsme říkali, **pravidelné využívání sauny působí jako prevence proti nachlazení**. Pokud se však domníváte, že je sauna při nachlazení skvělý způsob, jak toto virové onemocnění zastavit, **jste na omylu**. Sauna při nachlazení není v tomto případě lék, ale spíše problém. A proč?

Při nemocech se tělo snaží pomocí vlastních mechanismů regulovat teplotu. **Návštěva sauny teplotu zvedne** ještě o alespoň **2 stupně**, což může být pro organismus nebezpečné. **V mnohých případech se nemoc ještě více zhorší**. Saunováním tedy začínající nachlazení a ani to pokročilé již nevyženete. Proto byste měli myslet na saunu před tím, než vás vůbec nějaké nachlazení může potrápít.

Proč není sauna při nachlazení dobrý nápad?

Další důvod, proč sauna při nachlazení spíše ubližuje, je šíření nemoci. Pokud navštěvujete veřejnou saunu a jste nachlazení, **můžete snadno nakazit i ostatní**, kteří s vámi saunu sdílejí. Proto se sauně při chřipce i nachlazení vyhýbejte velkým obloukem. Chráníte tak nejen sebe, ale i vaše okolí. Měli bychom být ohleduplní a **navštěvovat saunu, jen když jsme úplně zdraví a fit**.

Sauna není vhodná pro lidi s vysokým krevním tlakem či pro těhotné ženy

I když má sauna mnoho léčivých účinků, není rozhodně vhodná pro všechny. **Lékaři ji nedoporučují především:**

- Lidem s vysokým krevním tlakem
- Pacientům s nemocným srdcem
- Lidem s onemocněním jater nebo ledvin
- Ženám v těhotenství
- Ženám při menstruaci
- Lidem se zánětlivým onemocněním

Sauna při nachlazení tedy není dobrý nápad. Pokud si přesto nejste jistí, **raději se poradte se svým lékařem**.