



WELLNESS 07. 10. 2019

## Saunování - 9 důvodů, proč se začít saunovat

**Fenomén saunování nenechal chladné ani vědce. Řada studií prokázala, že pravidelná návštěva sauny (alespoň 1x týdně) snižuje riziko onemocnění až o...**

„Ve zdravém těle, zdravý duch,“ praví lidová moudrost. Ano, náš duchovní vývoj i cesta ke spokojenosti se výrazně usnadní, pokud máme tělo na své straně. Ne vždy tomu tak je. Jednou z cest, jak svůj organismus podpořit, a to hned v několika úrovních, je pravidelná návštěva sauny. Proč zrovna saunování? Přinášíme hned devět důvodů.

### 1. Saunování jako imunitní vzpruha

Fenomén saunování nenechal chladné ani vědce. Řada studií prokázala, že pravidelná návštěva sauny (alespoň 1x týdně) **snižuje riziko onemocnění až o 30 %** (při návštěvě sauny 2-3x týdně až o 60 %). Důvodem je, že pobyt ve vyhřátém prostoru **podporuje činnost a vznik bílých krvinek**, které jsou hlavními obránci našeho těla. Ke správně fungující imunitě přispívají i další saunové

efekty: kvalitnější spánek, zdravé prokrvení a okysličení organismu, detoxikace a uvolnění svalového napětí.

## 2. Saunování = detoxikace organismu

Skrze kůži, jakožto našeho největšího orgánu, odchází velké množství nečistot a toxinů. Nadměrné **pocení** v sauně **umožňuje** tělu **vyplavit řadu škodlivin**, které by jinak mohly v těle nebo přímo na kůži způsobovat různé potíže (např. vyrážky). Není tedy překvapením, že saunu vyhledávají lidé s ekzémy nebo lupénkou. Je důležité, abyste svému tělu nechali dostatek prostoru na celý proces a na závěr do vyčištěné pokožky jemně vmasírovali kvalitní olej či přírodní krém.

## 3. Saunování podporuje mladistvou pleť

Pohled do zrcadla po saunování tomu zrovna neodpovídá, ale vězte, že pokožka se saunováním stává **pružnější a pevnější**. Důvodem je nejen její **kvalitní prokrvení**, které podporuje **hydrataci** a **schopnost regenerace** pleti, ale zejména možnost vyloučit zatěžující škodlivé látky prostřednictvím potu. Tím, že během procesu saunování také odejde řada starých kožních buněk a nečistot, **omládnete**. Je nutné dbát na kvalitní přípravky péče o pleť po saunování! Přečtěte si [pravidla saunování v 10 bodech](#).

## 4. Saunování, úleva pro dýchací cesty

Pokud se saunováním začínáte, máte pocit, že vám dýchací cesty hoří. A ono to tak trošku skutečně je. Nicméně to nejsou „jen“ dýchací cesty, ale různé usazeniny a toxiny zde přilepené a uchycené. Také díky tomu, že plíce dostanou trošku šok z ledové vody, jste nuceni se opravdu nadechnout a oživit skryté sklípky. Pokud chcete na této oblasti pracovat, zkuste i aromaterapii a různé dýchací techniky. Přečtěte si, [jak správně dýchat v sauně](#).

## 5. Sauna - dodavatel štěstí a kvalitního spánku

Přirozeně zvýšená tělesná teplota nějakou činností (nikoli jako obranný mechanismus těla boje s infekcí) **podporuje produkci hormonu serotoninu** - též označovaného za **hormon dobré nálady** a pocitu štěstí. Serotonin je také nezbytný pro další oblast - **zdravý spánek**, neboť právě z něj se produkuje **melatonin**. Bez jeho účasti náš spánek není ozdravný a nabíjející. Příjemným vedlejším efektem je, že se **zvýší psychická odolnost** a vy budete schopni lépe zvládat stresové situace.

## 6. Sauna, horké pohlazení vašich svalů a kloubů

Ke spokojenosti a zdravému spánku přispívá i uvolnění napjatých svalů a vazů. Tím se často uleví i kloubům či problémům se zády, protože za jejich bolestí se v mnoha případech skrývá právě přetížené svalstvo. Sauna je vhodná i jako forma **regenerace**, neboť uvolněné tělo se může snáze soustředit na ozdravné procesy.

## 7. Sauna bojuje proti chronické únavě

Zatímco krátkodobou pomocí při únavě je káva nebo sladké, z dlouhodobého hlediska je lepší sáhnout po jiných metodách. Jednou z nich je saunování. Důvodem je, že se posiluje kardiovaskulární systém, očišťují se dýchací cesty a zvyšuje objem plic, díky čemuž je organismus nejen lépe prokrven, ale také okysličen. A právě okysličení pomáhá s únavou bojovat.

## 8. Sauna pomáhá s hubnutím

Saunování je vhodným doplňkem redukčních diet. Důvodem je nejen výše zmíněná detoxikace, ale také **zbavení se nežádoucích zásob vody** v těle. Pobyť v sauně se z hlediska vypocené tekutiny rovná 3kilometrovému běhu. Zároveň pohyb v sauně **pomáhá zrychlovat metabolismus**.

## 9. Tip od nás: Znáte saunové rituály?

Pokud chcete saunování povznést nad běžný rámeček prožitku, poohlédněte se po možnosti absolvování **saunového rituálu**. Ceremoniály jsou vedeny tzv. saunovým mistrem, který navodí atmosféru prostřednictvím **použití esencí vůní, které do prostoru rozvíří ručníkem**, případně poléváním horkých rozpálených kamenů vodou s vonnou esencí. Často je vše doprovázeno hraním na nějaký meditačně relaxační nástroj.

## Kdy si dát na saunování pozor

Životní příběh každého z nás je ryze individuální záležitostí, stejně tak i nastavení a potřeby našeho těla. A tak se může stát, že navzdory všem prospěšným důvodům pro některé saunování není vhodnou záležitostí. Obezřetní by měli být zejména lidé, kteří mají **problémy se srdcem** či **vysoký krevní tlak**, případně trpí nějakým **chronickým žilním onemocněním** (křečové žíly, metličky, hemoroidy).

Ženy by saunu měly vynechat v období **menstruace** (může zesílit krvácení či se objevit křeče) či **v prvním trimestru těhotenství**. Návštěvu sauny by měly konzultovat se svým lékařem či odborníkem na danou oblast (přečtěte si, jak na **saunování v těhotenství**). Samostatnou kapitolou je **saunování dětí**. Je dozajista prospěšné většině z nich, ale má svá pravidla! Zjistěte si je před návštěvou sauny.