

Pravidla zdravého saunování

Na saunování si dopřejte minimálně dvě hodiny času. Potřebovat budete prostěradlo nebo rozměrnou osušku na podložení těla, ručník, pantofle a mýdlo, popřípadě šampon.

Aby mělo saunování smysl, chodte se potit alespoň jednou týdně. Začátečnickům pravidla saunování doporučují navštěvovat sauny nejdříve v kratších časových intervalech.

1. Do sauny nechodte hladoví nebo naopak s plným žaludkem.
2. Abyste si saunování nerušeně užili, doporučujeme před saunováním návštěvu toalety.
3. Před prvním vstupem do sauny se nezapomeňte řádně osprchovat, a odložit šperky.
4. Dobře se osušte, neboť suchá kůže se potí rychleji.
5. Pocení podporuje také teplá lázeň nohou před saunováním – Kneippovy lázně.
6. V prostorách sauny nepoužívejte plavky.
7. Celé tělo včetně nohou podkládejte prostěradlem či osuškou.
8. Pobyt v sauně má být krátký, ale působení intenzivní. Saunujte se proto na prostřední nebo horní lavici, ale ne déle než 15 minut. Po cca 5 – 7 minutách polévejte kameny v kamnech.
9. Nevhodné je sedět jako na židli, dochází pak k velkému rozdílu teplot na chodidlech a hlavě, což může vést k závratím nebo k bolesti hlavy. V horizontální poloze ucítíte teplo příjemně rovnoměrně. Poslední dvě minuty saunování se doporučuje trávit v sedě, aby se krevní oběh přizpůsobil opět vzpřímené poloze a krev se nenahrnula do nohou najednou.
10. V saunách můžete dýchat buď pouze nosem, nebo také ústy. Při dýchání nosem se může dostavit pocit, jako by vzduch pálił. V tom případě můžete přikrýt nos i ústa dlaní. Dýchejte normální frekvencí, jak jste zvyklí normálně.
11. Při pocení můžete lehce otírat a hladit povrch těla, což napomáhá otevírat kožní póry a odplavovat nečistoty z kůže.
12. Po uplynutí doporučené doby pobytu, nebo když pocítíte pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek, vyjděte ze sauny.
13. Nejšetrnějším způsobem ochlazení je polévání pomocí hadice. Lze využít také sprchy. Před použitím ochlazovacího bazénku se vždy nejprve osprchujte, abyste spláchli pot. Pokud máte potíže s vysokým tlakem, ochlazovacímu bazénku se vyvarujte. V bazénku se ochlazujte pozvolným ponořováním, nikoliv skokem. Ochlazujte se pokud možno i s hlavou nebo alespoň po zátylek. Je vhodné se ze sauny přesunout na čerstvý vzduch. Vaše tělo totiž po pobytu v sauně potřebuje hodně kyslíku.
14. Proceduru teplo-chlad opakujte alespoň třikrát.
15. Na závěr ochlazovací procedury si můžete dopřát teplou koupel nohou, která způsobí prohřátí celého těla až k hlavě.
16. Budete-li opakovat účinky studené vody, posílíte svoje cévy a zvýšíte tak odolnost svého organismu.
17. Závěrečná relaxační fáze je nejen příjemným zakončením saunovacího rituálu, ale podporuje zotavení organismu. V této fázi nezapomeňte doplnit tekutiny – vhodný je chlazený čaj, minerálky nebo vybrané izotonické sportovní nápoje.
18. Saunování Vás rovněž příjemně uvolní před masáží. Rovněž po absolvování masáže lze doporučit využití sauny.
19. Pokud jste saunování prováděli správně, budete se cítit příjemně uvolnění a unavení. Blahodárné účinky saunování by porušila konzumace alkoholu nebo kouření.
20. Saunování se nedoporučuje při chorobách srdce a krevního oběhu, při akutní infekci nebo zánětu, horečkách, epilepsii. V případě zdravotních komplikací konzultujte použití sauny se svým ošetřujícím lékařem.