

BRNOin

BUĎTE V CENTRU, BUĎTE IN



Rozhovor:

Sasu Hovi

Téma:

Sauny



Blahodárné saunování

Několik naháčů vybíhá z dřevěné budovy do dvacetistupňového mrazu, bije se březovými větvemi a nakonec skáče do prosekané díry v ledu na jezeře. Typická, téměř karikaturistická představa o saunování už u většiny lidí dávno neplatí. Dnes můžete vejít do luxusní dřevěné místnosti plné páry, zchladit se v bazénku se studenou vodou, potom si dát příjemnou sprchu a vyjít ven do každodenního shonu příjemně osvěženi a s pocitem, že jste udělali něco pro své zdraví. Za posledních dvacet let se sauny rozšířily i u nás a jejich nabídka se zvedla i v Brně. Dnes si tak můžete opravdu vybírat.

Jak na tom byli naši předkové

Historie saunování sahá až do pravěku. „Už lidé v mladší době kamenné věděli, že pravidelné přehřátí těla pomáhá lépe zvládat nepříznivé klimatické podmínky, které v té době panovaly téměř po celém světě,“ popsal počátky saunování lékař Pavel

Svoboda. První opravdové sauny se velice pravděpodobně objevily v Rusku a ve Finsku. „V ruských pověstech i pohádkách můžeme vliv saunování velmi snadno vystopovat, téměř každý bohatýr alespoň jednou v příběhu navštívil parní lázeň. Ve Finsku však byla klasická sauna povýšena přímo na každodenní samozřejmou společenskou záležitost,“ řekl Svoboda.

Pro zdraví

Pobyt v sauně má podle lékařů na lidský organismus velmi dobrý vliv. Zklidňuje činnost srdce, dýchání se prohlubuje a uvolňuje, ustupují bolesti kloubů a svalů, regenerují se zažívací orgány a stěny mozkových cév a také ustupují migrény. Sauna uklidňuje a tlumí předešlé rozrušení, tísnivé pocity, nervozitu, nespavost a podobně. Saunováním dochází k silnému oxylčení těla a tvorbě protilátek, pocením se z těla dostávají škodlivé látky. Lidské tělo získává větší odolnost, která je předpokladem růstu obran-

ných schopností organismu, zlepšují se nervově-cévní reflexy, upevňují se kožní a slizniční cévy. „Nesprávným postupem při koupeli může naopak dojít k narušení neurovegetativních funkcí. Nutné je také připomenout, že saunu nesmí navštěvovat nemocný člověk, protože každé další zatížení oslabeného organismu může průběh choroby zhoršit,“ upozornil lékař. V současné době se i u nás začíná rozšiřovat nabídka velkých marketů zaměřených na domov a zahradu, které nabízí domácí sauny. Pokud se vám tedy nechce absolvovat cestu do nejbližšího wellnes centra nebo bazénu, můžete zainvestovat do menší soukromé sauničky. Nevýhodou bude prvotní větší investice a nutnost dostatku místa, výhodou vám bude krásný pocit, že máte své soukromé místo pro relaxaci a přemýšlení, kde vás nikdo nevyruší a nemusíte se kvůli němu trmácet nějak daleko. Společnější lidé naopak větší společné sauny milují. Záleží tedy jen na vás, jak se nakonec rozhodnete.

Správný postup při saunování

Saunování je nutné provozovat pravidelně, nejlépe alespoň dvě hodiny týdně. Než začnete, poradte se se svým lékařem, jestli je pro vás s ohledem na váš zdravotní stav vhodné.

Do sauny nechodte s plným žaludkem, ani s úplně prázdným, a také se vyvarujte návštěvy bezprostředně po větší tělesné námaze.

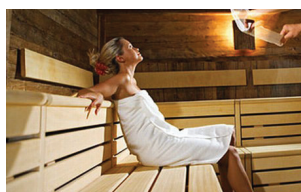
K saunování si vždy připravte mýdlo, masážní žíňku či kartáč, ručníky k osušení, k frotáži kůže, k podložení, krém či olej k ošetření suché kůže po saunování.

V sauně zůstaňte naráz maximálně pět minut, po ochlazení můžete návštěvu opakovat. Dýchejte nosem, vyčkejte, až se začnete potit. Pak doplňte masáží celého těla.

Ochladit se můžete buď sprchou, ochlazováním v kádi nebo několika tempy v chladné vodě bazénku. Ve všech případech nepřekračujete dvě minuty.

Po skončení saunování si chvíli odpočiňte. Do dvaceti minut doplňte vypocenou vodu, sůl a vitamíny přírodními ovocnými šťávami, alkohol účinky saunování ruší.

Sauny Brno



Fit studio

<http://www.saunavbrne.cz/Sauna.aspx>
ul. Horní 19
(u hotelu BRNO)
Brno 600 00
cena: 120 Kč

Inifit

<http://www.inifit.cz/bystrc.html>
Přístavní 38 (hotel Santon)
BRNO - Bystrc
cena: 120 Kč

Sauna Křížikova

Křížikova 9d
612 00 Brno-Královo Pole
+420 549 216 331
cena: 120 Kč
Po - Pá 15:00 - 23.00

Sauna Dobrovského

Dobrovského 29
612 00 Brno-Královo Pole
+420 549 216 221
cena: 120 Kč
Po - Pá 15:00 - 23.00

Máte zkušenosti z brněnské sauny? Diskutujte na www.brnoin.cz

inzerce

Magazín Bazény, SPA & Sauny

