

POUČENIE O ZDRAVOTNÝCH RIZIKÁCH A SPRÁVNOM SAUNOVANÍ

Saunovanie je určené predovšetkým zdravým osobám. Osoby s cievnyimi a srdcovými chorobami môžu používať saunu po konzultácii s lekárom. V prípade nejasnosti ohľadom zdravotného stavu klienta vo vzťahu k saunovaniu je potrebné konzultovať, resp. vyžiadať si vyjadrenie príslušného ošetrojúceho lekára.

Pracovníci zariadenia poučia zákazníka o zdravotných rizikách spojených s poskytovanými službami.

Zdravotné riziká:

- náklady kože, prehriatie organizmu, nadmerná redukcia telesnej hmotnosti z dehydratácie, srdcovocievny alebo neurocirkulačný kolaps, srdcový infarkt alebo mozgová porážka pri nadmernej dĺžke saunovania, pri nedodržaní zdravotných kontraindikácií, pri nezvyku alebo pri prudkom ochladení organizmu.

Zdravotné kontraindikácie:

- ťažšie ochorenia srdcovo-cievneho systému spojené s dekompenzáciou (nevoľnosťou) srdca a krvného obehu (ťažšia hypertenzia, vysoký krvný tlak, stavy po čerstvom infarkte srdca, ťažšie arytmie, zápaly srdca, zápaly a trombózy žíl)
- všetky akútne a horúčkovité ochorenia a najmä infekčné ochorenia (infekčné zápaly pečene, hnačky, akútna tuberkulóza, zápal pľúc), bacilonosičstvo
- infekčné kožné choroby, choroby a stavy vzbudzujúce odpor (zahmyzenie, špinavý klient)
- zvýšená činnosť štítnej žľazy
- zápalové ochorenia vnútorných orgánov (žlčníka, podžalúdkovej žľazy, vaječníkov, obličiek, semenníkov)
- epilepsia
- ťažké neurovegetatívne poruchy
- niektoré psychózy, podnapitosť
- kachexia

Zásady správneho saunovania a hygiena

Pred vstupom do sauny:

- Pobyt v saune je potrebné plánovať v rozpätí týždňa; za týždeň sú odporúčané 1 – 2 pobyty v saune.
- Pred plánovaným pobytom v saune neodporúčame jesť ťažké jedlo a nepiť alkohol, do sauny sa nemá ísť bezprostredne po ťažkom fyzickom alebo psychickom výkone.
- Na pobyt v saune je potrebné si vyčleniť minimálne 2 až 2,5 hodiny.
- Pred vstupom do sauny je vhodné v šatni odložiť hodinky, mobilný telefón, šperky atď.
- Pred vstupom do sauny je potrebné sa osprchovať, umyť mydlom a utrieť sa do sucha.

Samotný proces saunovania:

- Do suchých saun (fínska, infra) sa vstupuje bez plaviek, nahý, prípadne v plachte.
- Pri vstupe do sauny si môže návštevník nastaviť presýpacie hodiny pre pobyt v saune.
- V saune je potrebný dostatočne veľký uterák alebo plachta, ktorý sa z hygienických dôvodov rozprestiera pod celé telo vrátane chodidiel, tak aby pot kvapkal iba na plachtu, nie na drevené dosky v saune.
- Nohy je vhodné mať vo výške bedier, prípadne v polohe ležmo. Je potrebné dbať na to, aby celé telo bolo vystavené rovnakej teplote, aby sa zabránilo teplotnému šoku. Je vhodné si sadnúť na najnižšiu lavicu a postupne sa premiestňovať na vyššiu úroveň sedenia. Na najnižšej lavici je teplota 60 stupňov a na najvyšších miestach by mala byť 90 stupňov.
- V saune dýchame nosom, avšak pomaly, nie veľmi zhlboka.
- Pri saunovaní je vhodné tiché akultivované správanie, vyhýbame sa hlasnej konverzácii, nadávkam a diskusiám, pričom máme na pamäti, že sauna je miestom pokoja a meditácie.
- Orientačná doba pobytu v saune je asi 10 - 15 minút, inak nedôjde k zvýšeniu teploty telesného jadra o 1,5 – 2 stupne a nenašartuje sa ničenie choroboplodných zárodkov a vírusov. Treba však počúvať vlastné telo, a ak vás začnú páliť ušné bolce, bradavky, špička nosa, líčne kosti, končeky prstov alebo budete pociťovať. Problémy s dýchaním, tak je rozumné sa buď premiestniť na nižšiu lavicu, alebo saunu úplne opustiť.

- Pobyt v saune môže. Byť v polohe ležmo alebo v sede. Každý pobyt v saune sa zakončuje v pokoji, pamätajúc na to, že po zmene polohy z ležania do sedu čakáme 1 – 2 minúty v sede, aby sa zabránil náhly odliv krvi z mozgu, čo by mohlo mať za následok mdloby.
- Každý účastník má mať svoje pomôcky (kefy, sisalové rukavice a i.)
- Pokožku môžeme mechanicky dráždiť (metličkovaním brezovými, eukalyptovými, dubovými vetvičkami), ktoré. Sa namočia do vody a nárazmi pôsobíme na celé telo, čím dochádza k prekrveniu pokožky a odstráneniu odumretých častí pokožky.
- Vlhkosť vzduchu v saune zvýšime polievaním horúcich kameňov, čím sa zvyšuje aj pocitová teplota.
- Po tom ako, opustíme saunu si ochladíme organizmus buď sprchou alebo použijeme iné ochladzovacie zariadenie so studenou vodou (bazén, jazero) alebo trieme telo čerstvým ľadom.
- Pri ochladzovaní pamätáme na to, že telo začíname ochladzovať od chodidiel smerom k srdcu. Nikdy neležeme studenú vodu na rozohriatu hlavu. Pri vstupe do ochladzovacieho bazéna je potrebné sa pred tým osprchovať, pričom sa nepoužíva mydlo. V bazéne sa môžeme ponoriť po krk, hlava ostáva voľná.
- Každý cyklus saunovania zakončujeme 20 – 30 minútovým odpočinkom v polohe na chrbte v relaxačnej časti s ležadlami. Opakujeme tri cykly.
- Pri pobyte priamo v saune nejeme, nepijeme a nečítame.
- V intervaloch medzi jednotlivými cyklami saunovania sa snažíme doplniť tekutiny, vitamín C, malé občerstvenie v podobe ovocia za účelom doplnenia chýbajúcich minerálov v tele.

Po saunovaní:

- Po poslednom saunovaní si neumývame telo mydlom.
- Po ukončení saunovej procedúry a pred odchodom z wellness je treba 15 – 20 minút odpočívať, aby sa telo prispôbilo zmene teploty.
- Ihneď po kúpeli nie je vhodné vykonávať žiadne fyzické úsilie.
- V prípade, že sa budete po saunovaní cítiť zle, je nutné poradiť sa so svojím lekárom.
- Proces saunovania sa môže zakončiť obľúbenou masážou alebo iným ošetrením.
- V zime potrebné sa teplo obliecť, aby bolo možné vyjsť pohodlne von do zimných podmienok.

Záverečné odporúčania:

- Do sauny je vhodné priniesť si veľkú osušku (je vhodné mať aj druhý uterák), saunový kilt, šľapky a dezinfekčný prípravok na nohy.
- V saune udržiavame poriadok – vždy nechajme saunu v takom stave v akom ju chceme znova nájsť.
- Saunovanie zabezpečuje ochranu organizmu po dobu siedmich dní; aby bola zachovaná odolnosť organizmu voči ochoreniam, odporúča sa opakovať saunovanie minimálne raz za týždeň.
- Treba mať na pamäti, že sauna je druh „filozofie“ kúpeľa. Je prírodným prostriedkom, prípadne doplnkom podporujúcim liečenie organizmu.

Pitný režim v procese saunovania:

Dospelý ľudský organizmus je tvorený až z 50 l vody. Z toho je 1/3 mimobunková voda a zvyšok je viazaný na bunky. K. Poteniu a vylučovaniu vody má telo k dispozícii mimobunkovú vodu, ktorá je viazaná z 2/3 v medzibunkovom priestore, a z 1/5 je súčasťou krvnej plazmy. Vďaka presunom vody medzi plazmou a medzibunkovými priestormi (pri potení) dochádza k zhutnutiu a opätovnému riedeniu krvi. Tieto presuny vyvolávajú aj výdaj antidiuretického hormónu, ktorý obmedzuje tvorbu moču a vyvoláva smäd. Preto je po saunovaní dôležité nahradiť stratu vody. Pozor, nie je vhodné dopĺňať tekutiny v priebehu saunovania, pretože častým pitím a rýchlou absorpciou vody priamo do krvi je potrebný presun vody pominuteľný. Prípomíname tiež fakt, že saunovaním sa nechudne, ale telo iba stráca vodu, ktorá sa opäť dopĺňa prirodzeným pitím.

Fázy saunovania

- Fáza prehrievania** – Krvné cievy v tele sa rozťahujú a telo začne vylučovať pot v snahe vnútorne sa ochladiť. Každú minútu prehrievania sa z povrchu kože odparí 10g vody. To však k požadovanému ochladeniu tela nestačí, a tak sa obvyklá teplota kože (cca 30C) zvýši o viac ako tretinu (cca 40C). Vnútna teplota organizmu sa pohybuje v rozpätí od 38 do 38,5C. Vďaka tepelnému žiareniu v saune a teplote vzduchu sa všetok pot z pokožky nedokáže odpariť a ostáva na koži v podobe kvapiek. Týmto procesom prehrievania tela sa znásobuje látková výmena v pokožke, zvyšuje sa vylučovanie potu, a to má za následok. Lepšie odplavenie nečistôt z tela. Uvoľňujú sa svaly a psychické napätie v tele.
- Fáza ochladzovania** – Fáza ochladzovania by mala priniesť konsolidáciu a zníženie teploty tela na pôvodnú hladinu. Dochádza pritom k nárastu obsahu kyslíka v krvi. Striedaním tepla a chladu sa obnovuje elasticita krvných ciev. Striedanie efektu uvoľnenia (pôsobením tepla) a osvieženia (prostredníctvom chladu), prináša výsledok v podobe tzv. upokojenia. Saunovanie sa tak prejaví nielen prospešným účinkom na telesné orgány (práca srdca, funkcia ľadvín a i.) a systém krvného obehu, ale tiež na vodnom hospodárstve tela. Vďaka tomu sa odplavuje väčšie množstvo odpadových látok a organizmus získava lepšiu obranyschopnosť voči infekciám. Nastane pocit osvieženia.

Spôsob ochladenia je veľmi dôležitým prvkom saunovania a delí sa na tri fázy:

1. Po vstupe do ochladzovacieho zariadenia sa roztiahnuté cievy začnú rýchlo sťahovať a vháňajú krv z podkožia do vnútorných orgánov, je to akási ich masáž, počas ktorých sa z nich odplavujú usadeniny a škodlivé látky do krvného riečiska.
2. V druhej fáze pôvodný chlad vystrieda príjemný pocit komfortu, ktorý bude o to väčší, o čo menšie budú naše pohyby. Voda okolo tela sa ohreje a zmenší sa tak únik tepla z organizmu.
3. V tretej fáze opäť pocítíme chlad, je to čas, kedy treba ochladzovacie zariadenie opustiť a presunúť sa do odpočívárne.

c) **Fáza odpočinku** - Odpočinková fáza eliminuje následky teplotných šokov, ktoré telo prežíva v saune počas prehrievania a následne počas ochladenia. Mala by byť zhruba dvojnásobkom doby prehrievania. Počas odpočívania, ležíme zabalení v suchej bielizni alebo deke a doplníme tekutiny. Je nutné dodržať čas vyhradený na odpočívanie. Do „saunového“ režimu by sa mal organizmus vrátiť až keď odznejú všetky sprievodné javy – pocit chladu, potenie sa, jemné závraty a i. Počas relaxácie zabudnite na TV, mobil a i. – iba relaxujte.

Liečebné procedúry

Po saunovaní môže nasledovať liečebná rehabilitácia a môže sa aplikovať manuálna terapia, masáže či kozmetické ošetrenia.

Saunovanie detí

Pri saunovaní detí je potrebné dodržať niekoľko pravidiel, aby nedošlo k prehriatiu organizmu. V severských krajinách sa saunujú už polročné deti. Detskí lekári odporúčajú saunovanie v druhom roku života. Teplota v saune je maximálne 60 - 70C a pobyt v saune by nemal presiahnuť 10 minút. Ochladzovať nie studenou vodou, ale vlažnou a nasleduje fáza odpočinku. Pobyt v saune zapakovať už len jedenkrát.

Saunový cyklus alebo ako sa správne saunovať

Výsledný efekt saunovania ovplyvňuje počet cyklov, pri ktorých dôjde k výmene tepla a chladu. Podľa toho vieme rozlíšiť typy saunovania:

- A. 1x saunový cyklus – iritačný/dráždivý – pôsobí povzbudivo a mala by po ňom nasledovať ďalšia aktivita, napr. šport,
- B. 2x saunový cyklus – tonizujúci/povzbudivý – je vhodný pre malé deti,
- C. 3x saunový cyklus – relaxačný/uvoľňujúci – navodzuje výrazné telesné a duševné uvoľnenie, mal by sa striedať s 30 min. celkových odpočinkom,
- D. 4x saunový cyklus – inhibičný/útlmový – dochádza pri ňom k celkovému útlmu a k potrebe spánku, telesná výkonnosť a nervovosvalová pohotovosť sa znižuje, preto by bezprostredne po saune mal nasledovať spánok. Útlmové saunovanie nie je vhodné po vyčerpávajúcej fyzickej záťaži.
- E. 5x saunový cyklus – vyčerpávajúci – je pre organizmus rizikový, častejšie opakovanie saunových cyklov by mohlo rozvrátiť iontové hospodárenie a nemá so správnym saunovaním nič spoločné.

Miesto: Bratislava, Slovenská republika

Dátum: 1.jún 2021

Elysium Tech, s.r.o.
Erik Molnár, konateľ



elysium