

PRAVIDLA SAUNOVÁNÍ

1. Nechodte s prázdným žaludkem ani plným žaludkem

Během saunování tělo regeneruje a stejně jako během spánku ho při tom není vhodné zatěžovat trávením těžkého jídla. Do sauny proto raději nechoďte přímo z oběda, ale po hlavním jídle vyčkejte ideálně 2 hodiny. Vhodné ovšem není ani to, abyste k relaxačnímu procesu přišli hladoví. Jistě byste si ho pak tolik neužili. Abyste se cítili naprosto komfortně, dopřejte si před saunou lehkou svačinku.

2. Osprchovat, ale hlavně také osušit

Před vstupem do sauny se vždy důkladně osprchujte, umyjte mýdlem a pečlivě se osušte. Toto pravidlo saunování nemá jen hygienické, ale také ryze praktické důvody. Stává se vám, že v sauně trávíte stejnou dobu jako ostatní, ale potíte se mnohem méně? Může to být tím, že jste se před vstupem důkladně neosušili. Suchá pokožka se v sauně začne potit mnohem dříve, a tělo se tak snáze a rychleji zbaví škodlivin.

3. Do sauny bez plavek: nechte pokožku dýchat

Proč se vlastně tolik trvá na tom, abychom do sauny chodili bez plavek? Důvodů je hned několik. Mokré plavky zabraňují rovnoměrnému prohřátí těla a nedovolují pokožce dýchat. Přílehlavé plavky navíc brání plnému prokrvení těla, a snižují tak ozdravný účinek sauny na krevní oběh. Pravidlo má ale i hygienické důvody. Mokré plavky mohou být nositeli bakterií, které se v teplém prostředí rychle množí. Do sauny proto chodíme zásadně bez plavek. Pokud je vám nahota v sauně nepříjemná, můžete se zahalit do prostěradla, které bude vaší pokožce mnohem příjemnější.

4. Zvolte správnou polohu těla

V sauně se pohodlně posaďte nebo si lehněte na prostěradlo. Chcete maximálně využít ozdravný potenciál sauny? Vleže se vaše tělo rovnoměrně prohřeje a prokrví. Pokud nemáte k ležení dostatek místa, opřete se, a nohy nechte jen mírně pokrčené. Během pocení můžete uvolňování škodlivých látek stimulovat masírováním pokožky pomocí speciálního kartáče nebo žínky. Kůže se tak ještě lépe prokrví, póry se otevřou a vyplaví nečistoty.

5. Co patří mezi nejdůležitější pravidla sauny? Nepřemáhat se!

Mezi hlavní pravidla sauny patří dodržování přiměřené délky pobytu. Běžně se doporučuje strávit v sauně 10–20 minut v kuse, délka vyhřívání je však velmi individuální. Zůstaňte v sauně jen tak dlouho, jak je vám to příjemné. Pokud pocítíte pálení kůže anebo se vám dělá nevolno, saunu opusťte. Chystáte se do sauny poprvé nebo s ní máte jen málo zkušeností? Pamatujte, že nejvyšší teplota v sauně je vždy nahoře. Pokud se saunováním teprve začínáte, zvolte raději některou ze spodnějších lavic.

6. A honem pod studenou

Ochlazování patří během procedury saunování k nejdůležitějším momentům – prudké změny teplot totiž posilují naši imunitu. I přesto bychom k ochlazování měli přistupovat opatrně

a nejprve začít od končetin, abychom tělu nezpůsobili příliš velký šok. Ideální je proto nejdříve se osprchovat – smyjete tak ze sebe pot a tělo si přivykne nižší teplotě.

7. Mezi prohříváním odpočívajte a hodně pijte

Po každém zchlazení si dopřejte asi 15–20 minut odpočinku a užívejte si příjemně uvolňující pocit po těle. Myslete také na dostatek tekutin. Pocením ztrácí tělo vodu a minerální látky, které je třeba doplnit. Pijte proto o každé pauze mezi zahříváním, ale i po skončení procedury a po zbytek dne.

8. Znáte doporučení třikrát dokola a dost?

Kolikrát byste měli prohřívání v sauně opakovat? I tady platí zlaté pravidlo: do třetice všeho dobrého. Po třetím zchlazení si dopřejte delší odpočinek – 30 minut i více. Tělo tak bude mít čas na důkladnou regeneraci a vaše mysl se příjemně uvolní.

zdroj: <https://www.vseosaunovani.cz/post/znete-pravidla-sauny>