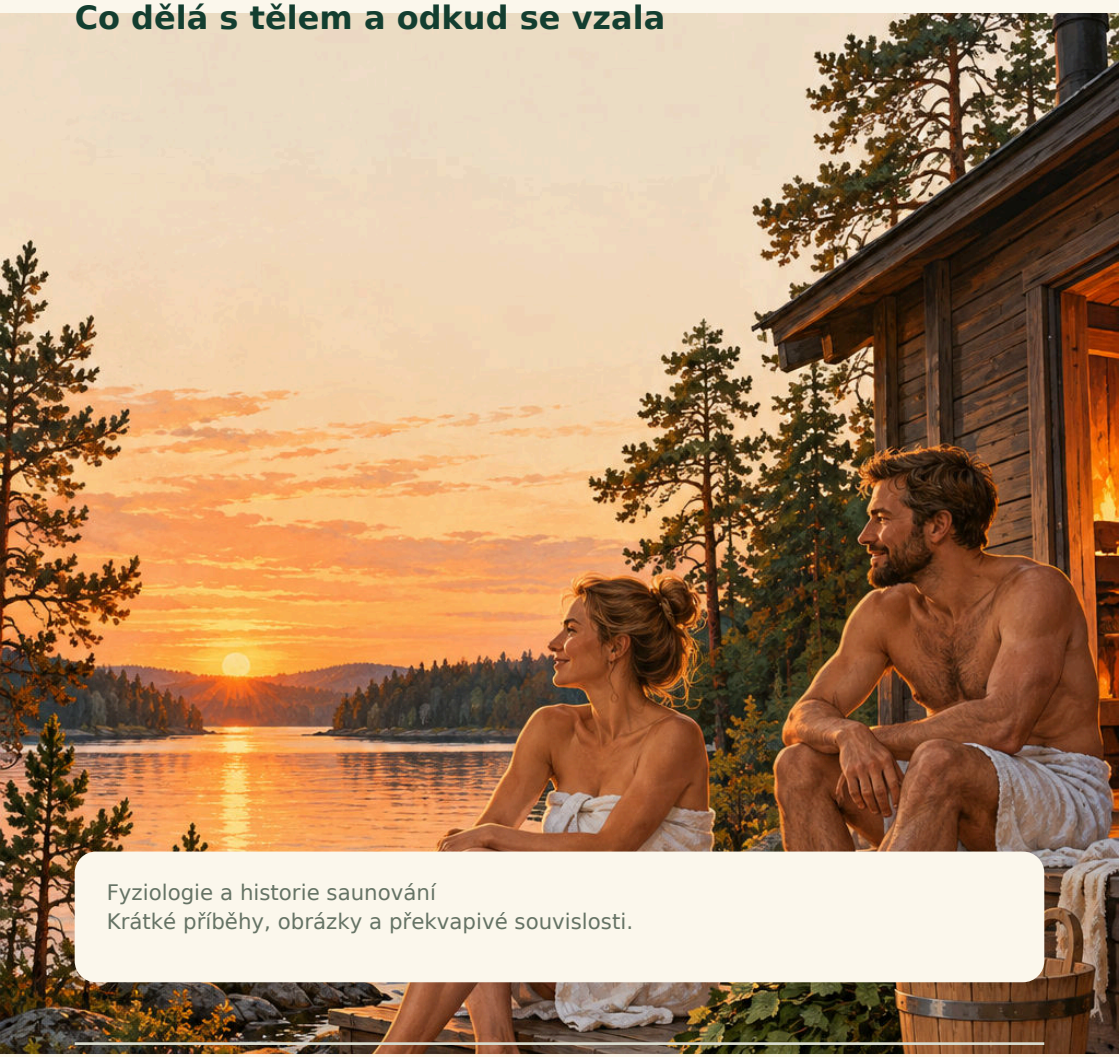
rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Sauna pod lupou

Co dělá s tělem a odkud se vzala



Fyziologie a historie saunování
Krátké příběhy, obrázky a překvapivé souvislosti.

Co se děje pod vaší kůží?

1 **Kůže pouští teplo ven**

Cévy v kůži se rozšiřují a přivádějí k povrchu více krve. Proto pokožka často zrůžoví.

2 **Srdce zrychlí**

Oběh pomáhá přenášet teplo. Tep se může zvýšit, přestože klidně sedíte.

3 **Pot začne chladit**

Potní žlázy dodávají vodu na kůži. Teplo odvádí především její odpařování.



Příjemné teplo je pořád zátěž

Sauna není závod v odolnosti. Ani rychlejší tep z ní nedělá náhradu pohybu. Když je vám horko nepříjemné, odejděte dřív.

Stejná teplota. Jiný pocit.



Proč voda na kamenech změní pocit tepla?

Když se voda na horkých kamenech odpaří, vzroste vlhkost. Pot se pak hůře odpařuje a horko vnímáme intenzivněji. Teploměr přitom nemusí ukázat velkou změnu.

1 Nahoře bývá větší horko

Teplejší vzduch stoupá. Nižší lavice proto obvykle nabídne mírnější začátek; rozdíl poznáte i mezi hlavou a chodidly.

2 Vzduch není horká voda

Vzduch předává teplo jinak než voda. Údaj na saunovém teploměru proto nelze porovnávat s teplotou koupele.

Löyly: finské slovo pro páru a pocit tepla po polití kamenů. Vodu na kamna přidávejte jen podle místních pokynů.

Teplo. Ochlazení. A čas na nic.



1

Ochlazení není zkouška odvahy

Začněte klidně a postupně, třeba sprchou. Ledová káď není povinná. Prudký chlad rychle stahuje cévy a může zvýšit krevní tlak.

2

Odpočinek patří k zážitku

V klidu se posaďte, doplňte vodu a další kolo si dejte jen tehdy, když se cítíte dobře. Počet kol není úkol, který musíte splnit.

Nejlepší suvenýr ze sauny? Pocit, že nikam nemusíte.

Dřív než wellness byla sauna součástí života.



Teplo uchované v kamenech

Oheň a rozpálené kameny umožnily lidem vytvořit horkou lázeň i daleko od teplých pramenů. Přesného vynálezce ani jeden rok zrodu sauny ale neznáme. Její podoba se měnila spolu s obydlím, řemesly a každodenním životem.

Kouřová sauna: kamna bez komína

Při vytápění tradiční kouřové sauny prochází kouř místností. Před koupáním se odvětrá; teplo zůstává v kamenech. Tato tradice žije dodnes i v estonském Võromaa.

2020: finská saunová kultura byla zapsána na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO.

Sauna má příbuzné po světě.



1

Finská sauna

Dřevěná místnost, vyhřáté kameny a löyly. Vedle očisty také rodinný zvyk, setkávání a klid. Tradice se předává mezi generacemi.

2

Slovanská baňa

Příbuzná horká lázeň, často spojená s výraznější vlhkostí a používáním svazků větviček. Zvyky se liší podle kraje i rodiny.

3

Mezoamerický temazcal

Parní lázeň s předkolumbovskou historií. Archeologické nálezy dokládají malé lázeňské prostory, zdroj tepla a práci s vodou a párou.

Ilustrace jsou volnou výtvarnou inspirací tradicemi, nikoli přesnou historickou rekonstrukcí.

A co když…?



1 … se po sauně zvážím?

Krátkodobý úbytek hmotnosti je hlavně ztráta vody potem. Není to důkaz, že se rozpustil tuk. Tekutiny je potřeba doplnit.

2 … se nepotím jako ostatní?

Pocení se mezi lidmi liší. Počet kapek není známkou kvality zážitku. Nesnažte se druhé dohánět delším pobytem v horku.

3 … chci vydržet ještě chvíli?

Nemusíte. Pohoda má přednost před hodinami. Při závrati, nevolnosti, slabosti nebo nezvyklém bušení srdce pobyt ukončete a požádejte o pomoc.

Dobrý zážitek začíná ohleduplností.

Voda místo alkoholu

Doplňujte tekutiny. Alkohol do saunování nepatří.

Pohodlí místo výkonu

Začněte mírně, vstávejte pomalu a odcházejte včas. S horečkou či akutním onemocněním saunu vynechte.

Nejprve místní pravidla

Řiďte se saunovým řádem ALBERTY 1 a návody zařízení. Děti potřebují přímý dohled dospělého.

Zdraví je individuální

Při srdečním onemocnění, potížích s tlakem, v těhotenství nebo při lécích ovlivňujících tlak a termoregulaci si vhodnost ověřte s lékařem.

Z čeho jsme vycházeli

Zkráceno a přepracováno z původního materiálu ALBERTY 1 „Fyziologie a historie saunování“. Ověření: UNESCO (finská sauna, 2020; Võromaa, 2014); Finnish Sauna Society; INAH (temazcal); Kauppinen: Human thermoregulation in sauna (PMID 3218894); Hannuksela a Ellahham: Benefits and risks of sauna bathing (PMID 11165553). Ilustrace vytvořené s pomocí AI. Vydání 1 / 2026.

rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách