

ROZPRAVY NESTORA SAUNOVÁNÍ



PRVNÍ KNÍŽKA

VÍTEJ, DNI SAUNOVÁNÍ

PŘIPRAVIL ANTONÍN MIKOLÁŠEK © 2018

VÍTEJ, DNI SAUNOVÁNÍ

Rozpravy nestora saunování

MUDr. Antonín Mikolášek

VÍTEJ, DNI SAUNOVÁNÍ

MUDr. Antonín Mikolášek

Text © 2018, MUDr. Antonín Mikolášek

Grafická úprava a sazba © 2018, Lukáš Vik

Obálka © 2018, Lukáš Vik

1. vydání © 2018, [Lukáš Vik – E-knihy hned](#)

ISBN ePub formátu: 978-80-7536-230-8 (ePub)

ISBN mobi formátu: 978-80-7536-231-5 (mobi)

ISBN PDF formátu: 978-80-7536-232-2 (PDF)

Konverze do elektronických formátů:

webdesignér Lukáš Vik

<http://www.lukasvik.cz>

OBSAH

PROLOG

**Kapitola 1. CO SE SKRÝVÁ ZA SLOVEM
SAUNA**

Kapitola 2. VZDUCHOVÁ KOUPELNA

Kapitola 3. BĚH SAUNOVÁNÍ

Kapitola 4. DOPLŇKY BĚHU SAUNOVÁNÍ

Kapitola 5. VODNÍ LÁZNĚ A SAUNOVÁNÍ

EPILOG

**SEZNAM DALŠÍCH KNÍŽEK ROZPRAV
NESTORA SAUNOVÁNÍ**

PROLOG

Titul většiny publikací prozrazuje, čeho se její obsah týká. Nejinak tomu chce autor-nestor v této knížce Rozprav. Už laskavé vítací slůvko skrývá v sobě radost, že přišel na návštěvu někdo milý. Ano, je to ten den, který přichází a na který se saunisté vždy těší, protože do šera všedních dnů vstupuje světlá návštěva – **den saunování**.

Toto poetické vyjádření ovšem vyžaduje střízlivé vysvětlení, o co se jedná. Jde o to, že lidé, kteří přijmou za svou ideu saunování chtějí saunovat. Tato aktivita se dá realizovat jedině v saunové lázni, kterou si dnešní saunisté mohou sami připravit. Ve zvolený den zapnou příkon elektřiny do topidla v saunové kabině a po chvíli vstoupí do jejího tepla. Dokonale prohřátí se ochlazují venkovním vzduchem či vodou – zkrátka saunují.

Takto předložené téma o nebývalém úkonu je rozsáhlé a musí se rozdělit. V této knížce nejprve přijdou na řadu doklady, jak se až nešetrně zachází se slovem „sauna“ a co vůbec sauna znamená. Ona poskytuje to hlavní – intenzivní tepelné prostředí, ve kterém přesto lze s úspěchem pobývat. Tento pobyt (běh saunování) je nebývalou příležitostí

k ovlivnění funkcí lidského těla. Vyžaduje ale zachovat pevně stanovený řád, přesto umožňující oživit jej aplikací doplňků a pomůcek. Saunová lázeň (i sauna samotná) „konkurují“ jiným fyzikálním teplotárným prostředkům, zejména vodním, proto je potřeba ukázat, kdy tou konkurencí opravdu jsou a kdy se naopak doplňují.

Pokud ještě existují povrchní informace o saunování, je nutné postavit proti nim reálná fakta. Tento e-book (i další) poskytnou dostatek dlouholetých zkušeností se saunováním našich i zahraničních saunofilů a saunologů. Autor-nestor spoléhá na zájem saunofilní i nesaunující veřejnosti pravidelně uvítat milého hosta – **blahodárny den saunování.**

Kapitola 1.

CO SE SKRÝVÁ ZA SLOVEM SAUNA

Obsah

ÚVOD

**K UJASNĚNÍ POJMŮ KOLEM SLOVA
SAUNA**

SKUTEČNÁ SAUNA

BANJA – RODNÁ SESTRA SAUNY

PARNÍ LÁZEŇ

CO NENÍ SAUNA

SAUNOVÁ LÁZEŇ

CO NENÍ SAUNOVÁ LÁZEŇ

SAUNOVÁNÍ

CO NENÍ SAUNOVÁNÍ

POSTOJE K SAUNOVÁNÍ

**SLOVNÍČEK NĚKTERÝCH
POUŽÍVANÝCH NÁZVŮ**

POUŽITÁ LITERATURA

ÚVOD



Tento obrázek je dnešní podoba horkovzduchové lázně – **SAUNY**, kterou od pradávna používají obyvatelé Finska ke koupeli, ale i k společenskému soužití. Z něho můžeme dedukovat, že sauna je materiální substrát pro vytvoření specifického fyzikálního prostředí – **saunové lázně**, která umožňuje jeho uživatelům – **saunistům** – realizovat **běh saunování**:

V domku je skrytá první základní část sauny – saunová prohřívaná (**kabina**) a před jeho dveřmi čeká druhá část saunové lázně – přírodní venkovní **ochlazovna**. Podle obrázku je jistě snadné představit

si, jak probíhá běh saunování. Saunisté přijdou ze svého obydlí, vstoupí do sauny, **prohřívají** se, vyjdou ven se **ochladit**, a po několikeré výměně horka a chladu **odpočívají**. Nakonec se obléknou a jdou domů.

K UJASNĚNÍ POJMŮ KOLEM SLOVA **SAUNA**

Sauna je z finštiny převzaté a mezinárodně užívané slovo pro **stavebně-technické zařízení** (např. domek s pecí, anebo saunová kabina s topidlem) **a její bezprostřední přírodní nebo přírodě přizpůsobené okolí**.

Často používaná definice, převzatá ze zahraničních materiálů, pokládá saunu za „dům s možností otopu pro lázeň“. Tu možnost má dnes každý kolektivní či samostatný dům s koupelnou, přesto není nazýván saunou. Sauna je proto něčím zcela jiným. Už to, že slovo „dům“ vyznačuje v duchu českého jazyka stavbu rozhodně větší, prostornější, vyšší, se zdmi z pevných materiálů a s jinými komplikovanými stavebními prvky, je patrné, že se pro popis samostatné sauny sotva hodí.

V běžné praxi se stereotypně užívá slova sauna jak pro prohřívárnu či saunovou kabinu, tak i pro fyzikální prostředí sauny – saunovou lázeň a pro způsob jejího používání – běh saunování. Takovéto označování vede k nepřesnostem a způsobuje až zmatek v názvosloví tří funkčně odlišných funkcí sauny.

Správně by měl být pojem „sauna“ ponechán pouze pro starobylou horkovzdušnou lázeň finského lidu, který ji tak nazývá. Finští sportovci obeznámili s právě takovouto saunou ostatní svět, jemuž se toto slůvko zalíbilo natolik, že bylo použito i pro moderní horkovzdušné lázně ve snaze přesně zachovat hmotný princip otopu tradiční sauny. Příkon elektrické energie, používané k ohřevu spirál jádra saunového topidla, se svým termogenním efektem nijak neliší od tepelné energie, získané z hořícího dřeva či plynu, ale snadno řízenou intenzitou příkonu ji vždy překonává.

Právě pro tento rozdíl v otopu soudí finští veteráni saunování, že by bylo přesnější označovat moderní sauny spíše slovem „**saunoidy**“. Přes protesty finských saunistů-veteránů se v ostatním světě, ale i ve Finsku, zachovává výraz sauna i pro její moderní stavební provedení.

Jsem pro to, aby se vše, co se týká sauny, označovalo správně. Zřejmě vlivem cizojazyčné literatury se jako „sauna“ označuje nejen samostatná stavba či vestavěná kabina, ale i fyzikální prostředí v ní vytvářené a také způsob jednání saunisty v něm. V české lidové mluvě se velice brzy vžil odvozený pojem „saunování“, který – jak uvidíme – nejlépe vyjadřuje činnost obnaženého člověka ve fyzikálním prostředí sauny.

SKUTEČNÁ SAUNA

Původní lidová finská horkovzdušná koupelna je dnes:

— buď **prostor dřevem obložený v samostatné venkovní stavbě a jejím bezprostředním přírodním okolí s vodním zdrojem,**

— anebo **instalace saunové prohřívárny (kabiny) a ochlazovny vestavěná do interiéru budovy a napodobující jiným zdrojem energie tradiční otop dřevem a přírodní prostředí vnitřním či sauně blízkým prostorem s vodním zdrojem.**

Český jazyk umožňuje vytvářet nová tvarosloví vycházející z pojmu „sauna“. Ukázalo, že se v něm skrývají **tři rozdílné funkční významy**, Proto je

nutné označit jednotlivá media základních prostorů sauny (saunové jednotky) sjednocujícím slovním spojením „**saunová lázeň**“. Slovo sauna lze rozšířit také výrazem „**běh saunování**“, který vyjadřuje jednorázový pobyt v saunové lázni. Samostatně používané slovo „**saunování**“ obecně označuje dlouhodobé používání turnusů během saunování jako součást životní filosofie wellness – nadstavbově chápanému stylu životosprávy.

Rozšíření sauny do celého světa je jistě překvapující. Proč v době technického pokroku a stoupajícího zatížení nároky života a zlých environmentálních podmínek doznalo právě saunování tak značného ohlasu? Odpověď lze hledat právě ve skutečných potřebách člověka dnešní doby, které užívání saunové lázně umí pokrýt. Nabízí totiž bezprostřední tělesné uvolnění, změnu psychické nálady, očistu vnitřního prostředí od nadbytečných zplodin metabolismu a ovlivňuje nepříznivou tělesnou kondici viditelným zlepšením autonomních tělesných funkcí, především regulací cévního systému. Dlouhodobou aplikací vede také k vzestupu imunity.

BANJA – RODNÁ SESTRA SAUNY

Horkovzdušná lázeň obyvatel severu euroasijského kontinentu má dnes dvě jména, ale jde o jednu a tutéž termogenní vzduchovou lázeň. Vzhledem k historicky shodnému původu byla ugrofinskými migranty nazývána „savu sauna“ a u před slovanských obyvatel střední Asie a následně i Ruska, a Karelie „banja“. Jako pradávni potomci „matky-horkovzdušné lázně“ jsou sauna a banja vlastně rodné sestry. Vše, co je uváděné v těchto textech o podobě, užití a účinku saunové lázně je shodné s týmiž hmotnými a funkčními subjekty banje. Rozdíl banje vůči sauně je jedině v odlišném způsobu aplikace jejího fyzikálního prostředí a masáže na uživatele.

Je zvláštní, že v dobách sovětského vlivu na události v naší zemi se výraz „banja“ u nás neujal, ačkoliv tato lázeň měla po příchodu Slovanů v VI. století a u obyvatel v raném středověku podobná pojmenování a navíc byla ze zpráv o Rusku vždy známá. Finové přišli se „saunou“ dříve, a to ve dvacátých letech minulého století, protože tomu pomohly jejich sportovní úspěchy, spojované se saunováním.

PARNÍ LÁZEŇ

Taro lázeň patří spolu se saunovou lázní do horkovzduchových lázní a obě lázně přenášejí teplo vzduchem. Saunová lázeň (je považovaná a nazývaná parní lázní, protože se přece její horkovzduchové medium dá nárazem parou změnit. Je to možné a právě banja je toho příkladem, protože od začátku prohřívání se udržuje vysoké % r. v. vzduchu a je proto brána jako parní lázeň. V saunové lázni dochází také ke zvýšení r. v., ale až v posledních minutách prohřívání, a to krátce trvajícím nárazem parou. Dřevo obložené stěn a stropu nadbytečnou vlhkost během krátké chvíle absorbuje a horký vzduch je opět „suchý“ a jeho teplota se v prohřívacím pásmu vrací k obvyklým 60 °C.

Parní lázeň se liší od saunové lázně i stavebně, protože stěny prohřívacího prostoru mají keramický obklad a vzduch je ohříván proudem páry z parního agregátu, takže je 100% vlhký. Snesitelná teplota za tohoto stavu se pohybuje kolem 45 °C.

CO NENÍ SAUNA

Kromě různých přístrojů, pomůcek, zařízení i situací, které nepřesně a s nadsázkou používají

pojmu „sauna“, jsou mnohdy za saunu považovaná i jiná horkovzdušná zařízení, která nenesou stavebně technické znaky opravdové sauny, mají rozdílnou kapacitu horkovzduchového prostoru (jak ji u nás stanovuje zákonný předpis) a liší se od ní také vnitřním vybavením.

Do této kategorie patří **saunoidy**, totiž teplodárné objekty formálně podobné sauně, ale jen do určité míry shodné s výsledným termogenním efektem saunové lázně. Saunou však nejsou proto, že stěny a strop horkovzdušného prostoru nejsou obloženy suchým, hygroskopicky účinným dřevem, že nejsou vybavené speciálním saunovým topidlem s průběžným výkonným otopem a akumulací prvky, že nemají stupňovou prýčnu s laťovými lehátky, že chybí větrací otvory apod.

Saunou nejsou také **teplodárná zařízení, která nemají ochlazovnu**, ve vnitřní zajištěné dostatečné odvětrání páry a dostatečný přívod čerstvého vzduchu, o vodním zdroji ke koupeli nemluvě.

Také různé technické termogenní **aparáty** (např. termopásky, „vibrační sauna“ (tj. otrásající se lůžko s fénem) aj. nelze z uvedených důvodů nazývat saunou. Většinou je lépe tato zařízení definovat

např. jako elektronická **termária**. Přesný název pro ně se hodí „**pseudosauny, parasauny, rádobysauny, lžisauny**“ atd.

Sauna se výrazně odlišuje – především po stavební stránce – od nomádské **potní lázně**, kterou tvořila konstrukce z prutů nebo tyčí pokrytých kůžemi, houněmi, hustými větvemi, kůrou, travou; moderně i plastickými hmotami, anebo postavená z lávových a jiných kamenů. Vytápěné byly (a i dnes ještě jsou) buď hromadou rozpálených kamenů zasunutých do středu prostoru zvenku, anebo pecí z kamenů uvnitř.

Dále od teplovzdušných lázní řeckých – **lakonik**, římských – **term**, anebo arabských **-hamam**, které nemohou být nazývány saunou, protože jsou vystavěny z kamenných zdí, nemají výdřevu stěn a stropu a jejich otop je většinou založen na principu vyhřívání stěn a podlahy horkým vzduchem (hypokaustum).

Středoevropské potní světničky či **laznje (stuby)** pochází z horkovzdušných lázní na slovanském venkově, ale se vznikem kamenných budov měst přejímají prvky západoevropské a proto mají prvky římských lázní a jedině ve zpola uzavřené peci vzor

v původní saunové peci. Tehdy tyto lázně nebyla nazývané „saunou“.

Někteří prodejci saunových kabin matou své klienty tím, že kabinu s infračervenými zářiči nazývají „**infrasaunou**“. Tento produkt se zevní formou, prostorovým rozměrem, tepelným zdrojem a vnitřním vybavením a uspořádáním nábytku neshoduje s kompletní saunou, nýbrž je pouhou ohřevnou kabinou, saunovou kabinu napodobující.

Saunologický závěr je stručný – za saunu nelze považovat jakékoli zařízení, byť nese název „sauna“, jestliže principiálně neodpovídá stavebně, vnitřním vybavením, provozně a účinkem tradicí osvědčeným zásadám finské horkovzdušné lázně – sauně.

SAUNOVÁ LÁZEŇ

Saunová jednotka je hmotný podklad **saunové lázně**, umožňující působení fyzikální stimulaci teplem a její fyziologický efekt. Tímto složeným pojmem se označuje **kontrastní fyzikální prostředí** jak kabiny sauny, tak i klimatu ochlazovny jednak uměle vytvářeného, anebo využívajícího klimatu okolí saunové kabiny.

Ohřevem tepelného zdroje (saunového topidla) lze vytvořit horké prostředí k prohřívání (prakticky ke koupeli v horkém vzduchu) a na druhé straně využít teplotně kontrastního prostředí ochlazovny k ochlazení (tedy koupelí ve vodě či v chladném vzduchu). Takto jsou dané fyzikální podmínky saunové lázně, připravené pro pobyt člověka. S přihlédnutím k fyzikálnímu charakteru saunové lázně je třeba doplnit, že jde především o komplex několika faktorů fyzikálních medií. Typickým znakem saunové lázně je možnost úpravy tepelné potence či aromatu vzduchu nárazem parou (löyly) plikováním malého množství vody (případně i s éterickou esencí) na horké kameny topidla.

Použití slova „lázeň“ pro fyzikální prostředí sauny se týká především prohřívárny a ochlazovny. Protože se jím eufemisticky označuje imersní (vložené mezi dva subjekty) prostředí nějaké koupele (např. voda, bahno). V kabině sauny je **imerzním médiem vzduch**, proto je termín saunová lázeň zcela na místě.

CO NENÍ SAUNOVÁ LÁZEŇ

Za saunovou lázeň nelze považovat především klasickou parní lázeň, různá jiná teplotárná prostředí či produkty pod různými názvy („biosauna“.

„aromasauna“, „vibrosauna“, „saunabelt“ atd. atd.) Také horkovzdušné primitivní lázně pravěku a starověku byt jsou principem ohřívání vzduchu podobné saunové lázni, neshodují se se saunou stavebním provedením.

SAUNOVÁNÍ

Pojem **saunování** označuje **způsob používání** jednotlivých složek fyzikálního prostředí saunové lázně, vlastně střídavé ponoření se do imerzních prostředí, které vytváří horký vzduch či chladný vzduch a voda. Prostě řečené jde o **koupelel v kontrastně tepelných mediích. Jednorázový pobyt** obnažené osoby v takto temperovaném prostředí saunové lázně je lépe označovat jako **běh saunování**. Podle fyzikální formy medií a funkční náplně úkonů běhu saunování lze jej rozdělit na **čtyři fáze**, funkčně a časové vymezené, a to vstupní, prohřívací, ochlazovací a závěrečnou. Každé z kontrastních prostředí saunové lázně má pro pobyt v něm dané fyzikální podmínky a časové limity, které celkově určují **účinkový charakter jednorázového běhu saunování**. Opakování 2. a 3. fáze vytváří **turnus jednorázového běhu saunování** a určuje jeho **typ**.

Takto je vyjádřená snaha mít saunování jako soustavnou součást životního stylu v duchu filosofie „wellness“. Podle četnosti opakovaných cyklů saunových běhů v časových periodách může být saunování **pravidelné** (např. 1x – 2x týdně, ale ještě i 1x za 14 dní). Delší intervaly mezi jednotlivými běhy mají charakter **nepravidelného** saunování, které již nemá dostatečný preventivní efekt a stává se vlastně vždy saunováním poprvé.

Intenzivní fyzikální prostředí saunové lázně vyžaduje od saunistů, aby věnovali pozornost úkonům **behaviorální chování**, což je cílevědomá ochranná reakce na vliv saunové lázně v jednotlivých fázích běhu saunování. V kapitole o běhu saunování jsou uvedené u jednotlivých úkonů běhu saunování prvky této „sebeochrany“ vůči náročnému fyzikálnímu prostředí.

CO NENÍ SAUNOVÁNÍ

Principu správného saunování se vzdalují ti, kteří překračují počet výměn horkého a chladného vzduchu více než 5x. Dále ti, kteří zařazují do průběhu saunování pití alkoholu, kouření, drogy, hlučnou zábavu, střídání běhu saunování s podobnou

teplodárnou lázní bez vymezeného ochlazení, nadměrnou konzumaci nápojů a jídel aj.

Běh saunování vyžaduje nuditu a je-li saunové lázně použito k sexuálním aktivitám, nejde o skutečné saunování. Bývá tomu při saunování hypersexuálů. Také v zařízeních pro sexuální služby je saunování zřejmě spíše „nabídkou syrového zboží“ než skutečným saunováním. Pornografické obrázky ze saunových prohříváren představují spíše náhled sexuálních psychopatů na sexuální styk než na saunování. Na druhém straně nelze ovšem pominout, že modifikované využití saunové lázně má povzbuzující účinek na sexuální funkce.

POSTOJE K SAUNOVÁNÍ

Zaujetí mnoha zájemců o saunování nese sebou řadu problémů a nejistot a je provázené nedostatek informací, pokud se týká způsobů jak využít prostředí saunové lázně. Leckteré aktivity, které běh saunování doprovázejí mohou jeho účinek zvýraznit, anebo naopak porušit. Ukázalo se, že je proto potřeba stanovit určité parametry pro běh saunování, které by vedly saunisty (i zájemce o saunování) k zisku příznivých fyziologických účinků.

Hlavně jde o to, aby saunista přijal **zásady behaviorálního jednání** ve všech fázích běhu saunování. Jeho podstata tkví v aktivním jednání saunistů, které se projevuje buď v **přizpůsobení** se tepelným horkým nebo chladovým stimulům, anebo v jejich **přerušeni**. Přitom jde především o zábranu dalšího působení zevní teploty, které mohou vyvolat nejen nepříjemné pocity, anebo vnitřní přehřátí (**hypertermii**) a jeho kritické důsledky pokud by se v prohřívání pokračovalo (vznik **termálního stressu**). Prvky behaviorálního jednání poskytují saunistům dostatek možností, jak se působení intenzivních tepelných medií saunové lázně vyhnout.

Poznatky z tradiční zvyklostí severských národů se saunováním i výsledky počátečních průzkumů našich saunologů se konkrétně projevily v regulích běhu saunování. Finové se většinou diví, proč vše tak regulujeme a praví, že rozhodující jsou subjektivní pocity, které určují např. nejen délku pobytu v horku či chladu, ale i jiné potřeby saunistů. Jejich celonárodní prastará zkušenost je k tomu jistě opravňuje. V klimatických podmínkách jejich země – zřetelně drsnějších než u nás – se stala horkovzdušná lázeň od pradávna životní hygienickou i zdravotní potřebou. Princip lidové vzduchové koupelny a jejího používání zůstal v myslích Finů zachovaný i v době