

ROZPRAVY NESTORA SAUNOVÁNÍ



DRUHÁ KNÍŽKA

SAUNOVÁNÍ V NAŠEM ŽIVOTĚ

MUDr. Antonín Mikolášek

SAUNOVÁNÍ V NAŠEM ŽIVOTĚ

Rozpravy nestora saunování

MUDr. Antonín Mikolášek

SAUNOVÁNÍ V NAŠEM ŽIVOTĚ

MUDr. Antonín Mikolášek

Text © 2020, MUDr. Antonín Mikolášek

Grafická úprava a sazba © 2021, Lukáš Vik

Obálka © 2021, Lukáš Vik

1. vydání © 2021, [Lukáš Vik – E-knihy hned](#)

Kniha (díl): 2.

ISBN ePub formátu: 978-80-7536-309-1 (ePub)

ISBN PDF formátu: 978-80-7536-310-7 (PDF)

Konverze do elektronických formátů:

webdesignér Lukáš Vik

<https://www.lukasvik.cz>

HLAVNÍ ČÁSTI KNIHY

2-0 PŘEHLED A VÝPOMOC

2-A NEŽ PŘIJDE SAUNOVÁČEK

2-B MLÁDÍ V STAROBYLÉ SAUNĚ

2-C SAUNOVÁNÍ V ČASECH PROFESE A SENIA

2-D ZÁVĚREČNÉ ÚDAJE K 2. E - KNÍŽCE

* Obsahy kapitol jsou uvedeny v úvodu jednotlivých dílů e-knihy.

Poznámky:

Číslování obsahu dílů chce pomoci k snadnějšímu vyhledání tématu. Např. 2-A/5.1-3 znamená = druhá e-knižka - díl A/kapitola pátá, odstavec první této kapitoly, pododstavec tohoto odstavce.

(=>) = odkaz na další informace v jiném dílu – např.
(2-A/2.2)

DÍL 2-0

PŘEHLED A VÝPOMOC

2-0/1 ÚVODNÍ SLOVO K DÍLŮM

2-0/2 VYSVĚTLENÍ ZKRATEK

* Číslování obsahu dílků (částí) chce pomoci k snadnějšímu vyhledání tématu. Např. 2-A/5.1-3 znamená = druhá e-knižka - díl A/ kapitola pátá, odstavec první této kapitoly, pododstavec tohoto odstavce.

2-0/1

ÚVODNÍ SLOVO K DÍLŮM

2. E-KNIHY

TUTO DRUHOU E-KNÍŽKU JE TŘEBA UVÉST NĚKOLIKA SLOVY O PODSTATĚ SAUNOVÉ LÁZNĚ, ABY LÉPE VYNIKLO, ŽE TEXT JE ZALOŽEN POUZE NA FAKTECH O JEJÍCH FYZIKÁLNÍCH FAKTORECH A FYZIOLOGICKÉM ÚČINKU, KTERÉ PROTO PODMIŇUJÍ SDĚLOVANÉ POZNATKY I VYSLOVOVANÉ PŘEDPOKLADY. JINÝMI OBJEKTY, BYŤ POUŽÍVAJÍ SLOVA „SAUNA“, SE TATO E-KNÍŽKA NEZABÝVÁ.

SL (saunová lázeň) je kontrastně termogenní medium (teplotní prostředí), které je ve srovnání s běžným životním prostředím člověka výrazně intenzivní. Zdrojem tepla je vzduch vyhřátý speciálním saunovým topidlem a dřevo vybavení prohřívárny. Teplota vzduchu je rozložená do pásem o stejných stupních ZT °C (izoterm) s nejvyššími hodnotami (100 °C) pod stropem a nižšími (do 60 °C) - a proto přijatelnými teplotami - v pásmu pro prohřívání 100 cm nad podlahou. Tepelná potence (síla) ZT °C vzduchu záleží i na % jeho vlhkosti a vyskytuje se od 2 % RV pod stropem k 40 % RV nad podlahou.

Převažujícím činitelem přenosu pozitivního ($= +^{\circ}\text{C}$) tepla z tepelného zdroje je jeho konvekce (proudění) tepelné energie vzduchem), a to v 60 % celkového tepelného objemu prohřívárny. Díky tomu se teplo dostává i do plic. V opačném průběhu ($= -^{\circ}\text{C}$) platí tento způsob transportu tepla i při ochlazování (jako odvod t těla). Při prohřívání je teplo přenášené také paprsky infračerveného záření z topidla a dřeva nábytku i stěn (v 40 %). Tato radiace (záření) zcela volně prochází vzduchem, nezahřívá jej a teprve při dopadu na kůži se mění v tepelnou energii (sálavé teplo).

Způsob, jak při BS účelně používat prostředí SL byl vysvětlovaný v předchozí e-knížce ($=>$ „Vítej dni saunování“). BS má rozličné podoby použití (regulérní a modifikovanou), hlavně zdravotního stavu a podle věkových kategorií.

Do sauny jsou přinášeni kojenci, přiváděna batolata a dveře sauny jsou otevřené i pro předškoláky, školáky, týnejdžery i dospělé mladého, středního i vysokého věku. Podle sledu těchto životních etap je rozdělený text této e-kničky,

Saunování může všem nabídnout mnohé - nejen očistu povrchu těla i psychiky, ale i jednoduchou

a lacinou kosmetiku, ale dá se použít i k nácviku přirozeného a prospěšného návyku životosprávy (wellness) stojícího proti začátkům nedůsledné životosprávy a toxikomanické závislosti (badness) ohrožující týnejdžery i dospělé. Za zcela postačující hodnotu pravidelných BS se pokládá prevence sezónních respiračních viróz, především u mládeže i produktivních osob středního věku. Ale i v seniu je modifikovaný BS v SL příspěvkem k zlepšení chronických systémových onemocnění, protože vede k úlevě od bolesti a k úpravě poruch funkce orgánů. Na tato témata denního života a jejich zlepšování i saunováním se zaměříme.

Nemůžeme se však vyhnout smutné skutečnosti, že i v sauně číhá smrt jednoznačně zaviněná nevhodným užitím účinku intenzivních fyzikálních faktorů SL a pravidel BS. Dochází k tomu zřejmě vinou sebestředně pyšné domněnky, že biologické funkce lidského organismu jsou nezměrné a zákony termodynamiky lze snadno překonat pouhou vůlí či přáním. Podíl na zbytečných úmrtích v sauně má i nerespektování stavebních norem a odpovídajícího technického vybavení saun, které zaviňují nebezpečné situace.

Za posledních více než 70 let snesli u nás čeští a slovenští saunisté a saunologové značné množství vlastních poznatků o časném i dlouhodobém účinku pravidelných BS, takže je již možné shrnout je do informačních celků zkušeností se saunováním v etapách lidského života – „od kolébky ke hrobu“.

Tato druhá knížka RNS (Rady nestora saunování) zařazuje výklad o vlivu saunování z hlediska reprodukce. Člověk má ve svém genomu jasný vzkaz k zachování rodu a proto je jistě potřebné vysvětlit jaká je úloha saunování nejen v jednotlivých aktivitách reprodukce, ale i přidat informace o vlivu saunování i v nereprodukčních etapách lidského života a ujistit se, zda je na obtíž či k prospěchu. Pokračování běhu života „cestou“ z dětství a mládí, přes produktivní věk do senia je provázené mnohými těžkostmi, z nichž některé nejvíce ohrožující nejen denní osobní pohodu, ale i život.

První soubor (nultý, neutrální, anebo univerzální) této druhé e-knižky RNS nabízí pomoc čtenářům při hledání významu použitých zkratk. Odborné pojmy jsou přeložené v textu. Další soubory (A-C) se věnují biologickým záležitostem reprodukce, některým situacím mladistvého, produktivního a seniorského věku v souvislosti s aplikací (použitím) BS.

2-0/2

VYSVĚTLENÍ ZKRATEK

AIDS z= znak selhání imunity

ANS = autonomní nervový systém

BS = běh saunování

dTK = diastolický tlak krevní

DT °C = kožní slizniční teplota

ET °C = teplota vnitřních důležitých orgánů (jádra),
endogenní

FKK = kultura volného těla (freie Körperkultur)

hod = hodin

HT = hypertermie

HVL = horká vzduchová lázeň

CHOPN = chronická obstrukční plicní nemoc

KI = kontraindikace

K. O. = knock out = poražení úderem

kW = kilowat

min = minuta

MP = objem krve vydané 1 stahem srdečního svalu

MV = objem krve vydaný srdcem za 1 min

MBS = modifikovaný postup běhu saunování

mmHg = výška sloupce rtuti tonometru při měření

TK

MŠ = mateřská škola

NS = nervový systém

NYHA = asociace kardiologů v New Yorku

O. K. = o-kay = výraz spokojenosti

OK = označení českých letadel (a symbolicky věci českého způsobu)

PF = pulzová) frekvence

P = pulz, tep

REM = fáze spánku (s rychle se pohybujícími očima)

RNS = e-book Rozprav nestora saunování

sec = vteřina

SL = saunová lázeň

sTK = systolický tlak krevní

TK = tlak krevní

TR = termoregulace

TRC = termoregulační centrum

T °C = teplota dle Celsia

ZT °C = teplota zevního prostředí

Díl 2-A

NEŽ PŘIJDE SAUNOVÁČEK

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO K DÍLU A

Kapitola 1.

CO PŘEDCHÁZÍ KOLÉBCE (2-A/1)

Vliv tepla SL na orgány reprodukce (2-A/1.1)

- * Vaječník, ovulace, vejcovod (2-A/1.1-1)
- * Funkce dělohy (2-A/1.1-2)
- * Menzes (2-A/1.1-3)
- * Tvorba spermií a ochrana varlat 2-A/1.1-4)

Kapitola 2.

STARTEM REPRODUKCE JE SEXUALITA (2-A/2)

Podíl nudy na sexuálních aktivitách (2-A/2.1)

- * Podíl pohledu na nuditu ostatních (2-A/2.1-1)
- * Podíl tělesného kontaktu (2-A/2.1-2)

Hyperemie a libido (2-A/2.2)

Koitus (2-A/2.3)

Orgazmus (2-A/2.4)

Kapitola 3.

VÝSLEDKY SEXU V REPRODUKCI (2-A/3)

Fertilizace a nidace (2-A/3.1)

Gravidita (2-A/3.2)

Porod (2-A/3.3)

Kapitola 4.

PŘEKÁŽKY REPRODUKCE (2-A/4)

Infertilita (2-A/4.1)

Termogenní antikoncepce (2-A/4.2)

Kapitola 5.

PUEPERIUM A LAKTACE (2-A/5)

O pobytu šestinedělky v sauně (2-A/5.1)

* Kdy nemá kojící žena saunovat (2-A/5.1-1)

* O mléku v teple SL (2-A/5.1-2)

S kojencem do sauny (2-A/5.2)

* S kojencem v domácí sauně (2-A/5.2-1)

* S kojencem ve veřejné sauně (2-A/5.2-2)

ÚVODNÍ SLOVO K DÍLU A

TITUL TOHOTO SOUBORU MÁ OZNAČIT ÚDOBÍ, PŘED ULOŽENÍM DÍTĚTE DO KOLÉBKY, PROTOŽE SE V NĚM „DĚJÍ VĚCI“, KTERÝM SE ČLOVĚK NEMŮŽE VYHNOUT, NEBOŤ JSOU PODŘÍZENÉ JEDNÉ Z DANÝCH PODMÍNEK EXISTENCE ŽIVÝCH TVORŮ – REPRODUKCI, OBNOVENÍ ŽIVOTA.

Rozumní lidé jsou si vědomi důležitosti zákonů reprodukce v stanoveném čase života a rádi podléhají jejímu pudovému nucení. K tomuto úkolu jsou vybaveni hmotným podkladem biologických zákonitostí reprodukce – pohlavními orgány, jejichž funkce je provázená rozkoší. Není divu, že se mnozí lidé, ale i saunisté sami obávají ve vztahu k fyzikálním hodnotám SL buď ohrožení materie (hmotné podstaty) těchto orgánů i jejich funkce, anebo naopak vítají stimulační efekt SL právě v ranku (rozsahu) sexuální složky reprodukce.

Nyní se tedy zaměříme na vliv fyzikálně vyvolané HT na peripetie sexuálního života v době před příchodem dítěte na svět, které se vyznačují aktivitami, které nakonec vedou (či nevedou) k jednotlivým stupňům vývoje nového člena rodiny a společnosti – možná i budoucího saunováčka. Časový sled tohoto

vývoje a účast saunování na něm se dá seřadit do jednotlivých etap tohoto vývoje. Začíná „*ad ovo*“ (od vajíčka) a končí radost přinášejícím prvním pláčem dítěte – „*vivat vita nova*“.

Kapitola 1.

2-A/1

CO PŘEDCHÁZÍ KOLÉBCE

DŘÍVE NEŽ JE MOŽNÉ POLOŽIT DÍTĚ DO KOLÉBKY, PROBÍHÁ ŽIVOTEM RODIČŮ MNOHO BIOLOGICKÝCH PROCESŮ, KTERÉ MAJÍ ZÁKLADNÍ VÝZNAM PRO ZROD NOVÉHO ŽIVOTA.

K reprodukci poskytl evoluční vývoj člověku základní somatické (tělesné) a funkční (činné) předpoklady. Jsou jimi jednak genitálie (pohlavní orgány muže a ženy), jednak člověku vrozená sexuální motivace (zdůvodnění) a aktivity. Obojí slouží především k reálné reprodukci, a protože je provází psychosomatické uspokojení pudu, nabývají natolik přitažlivého postavení v životě, že cíl reprodukce je všeobecně splněný. Platí to ovšem jen do určité míry, protože tento biologický imperativ (naléhavý požadavek) je lidmi z různých důvodů obcházený

Tento problém zde neřeším, protože se chci věnovat jen souvislostem vlivu SL na reprodukční orgány a výsledek jejich funkce z hlediska hlavního smyslu reprodukce – přivedení dítěte na svět.

2-A/1.

VLIV TEPLA SL NA ORGÁNY REPRODUKCE

REPRODUKČNÍ SYSTÉMY MUŽE A ŽENY UMOŽŇUJÍ REALIZOVAT SVOU ZÁKLADNÍ FUNKCI PRODUKCI POHLAVNÍCH BUNĚK (MUŽI SPERMIE ČI ŽENY OOCYTY) A POHLAVNÍMI HORMONY ŘÍDIT SPOJENÍ OBOU UVEDENÝCH PRVKŮ REPRODUKCE A JEJICH CESTY K VÝVOJI NOVÉHO LIDSKÉHO JEDINCE.

Tyto funkce jsou ovlivněné věkem, psychickým rozpoložením, zdravotním stavem, změnami hormonálních hladin v krvi a celou řadou jiných okolností, mezi něž patří také stimulační fyzikálními termogenními (kontrastně teplodárnými) faktory (v našem případě SL).

2-A/1.1-1

VAJEČNÍK, OVULACE, VEJCOVOD

Ovulace (proces uzrávání) oocytu (lidského vajíčka) v Graafově foliklu (zárodečném váčku) ve stěně ovaria (vaječníku), ke kterému dochází vlivem složité hormonální situace v intervalu kolem 28 dnů. Po uzrání je oocyt vyloučený do vejcovodu, trubice, která k ovariu volně přiléhá zvoncovitým rozvětvením a vytváří tak vstup pro cestu zralého oocytu k oplodnění.

O tom, zda BS ovlivňuje průběh ovulace je v odborné literatuře uvedené spíše jen tázavé podezření, zda nemůže zvýšená ET °C poškodit vajíčko přímo ve vaječníku. Měření této teploty Graafových folikulů nebyla prováděná, ale ví se, že ET °C orgánů břišní dutiny v blízkosti vaječníků, anebo dělohy (měřená ve vstupu do ní z vaginy – děložním krčkem) se neliší od dosažené celkové ET °C v dané chvíli prohřívání.

Lehce zvýšená ET °C těhotných je při regulérní délce prohřívání vždy mimo kritické, natož rizikové hodnoty fyzikální HT a tedy neohrožuje oocyt ani plod gravidní žen.

Uvolněné vajíčko se dostává do vejcovodu, kde může být oplodněno, ale také nikoliv. Nejčastějším „důsledkem“ neoplodnění vajíčka jsou menses

(menstruace, měsíčky). Na jejich průběhu se podílí jednou ze svých funkcí děloha.

2.1A/1.1-2

FUNKCE DĚLOHY

DĚLOHA MÁ Z HLEDISKA REPRODUKCE TŘI DŮLEŽITÉ FUNKCE.

Působí jednak jako průchod pro příliv spermií, jednak úpravou sliznice vytváří podmínky k nidaci („uhníždění“) oplozeného oocytu a jejím odloučením menstruaci, nepodaří-li se oplodnění.

Spermie (pohlavní buňky muže) se dostávají k děložnímu hrdlu rychlostí 18 cm/min a 1 % z milionů ještě čeká dvoudenní cesta do vaječníku k setkání a obtížnému proniknutí membránou (blankou) oocytu. Zdaří se to z největší míry jen jediné. Proniknutí spermie do vajíčka vede ke kombinaci genetické výbavy. Z této reality (skutečnosti) je patrná určitá potřeba času na cestě spermie od koitu (soulože) k fertilizaci (oplodnění).

Po oplození doputuje oocyt k nidaci ve vnitroděložní sliznici, která zárodek (později již plod) chrání a ze

své cévní síť živí. Rozšiřující se děložní svalovina mu poskytuje prostor k růstu i k pohybu. Jakmile růst plodu dosáhne potřebného vrcholu, děloha ho prudkými stahy svaloviny vypudí. Porod je tedy jakýmsi rozcestím cesty života z vnitřního do vnějšího prostředí.

Ve vztahu těchto dějů k BS platí dvojí základní poznatek, že ET °C se při regulérním BS nezvyšuje natolik, aby mohlo dojít k poškození jak zárodku i plodu, ale rychlost postupu spermií se vlivem HT zpomaluje.

POKUD K OPLODNĚNÍ NEDOJDE, PROJEVÍ SE PERIODICKÉ KRVÁCENÍ Z RODIDEL ŽENY – MENSES (MENSTRUACE). DO JISTÉ MÍRY JDE O KRÁTKOU PŘESTÁVKU V PRŮBĚHU REPRODUKCE.

2-A/1.1-3
MENZES

KRVÁCENÍ PŘI MENZES JE ZPŮSOBENO SNÍŽENÍM PROKRVENÍ ZDUŘELÉ DĚLOŽNÍ

SLIZNICE A NÁSLEDNÝM ODÚMRTÍM SLIZNIČNÍCH BUNĚK, TAKŽE DOJDE K ODLOUČENÍ ENDOMETRIA (DĚLOŽNÍ SLIZNICE) OD DĚLOŽNÍ STĚNY A K JEJÍMU VYLUČOVÁNÍ.

Menstruace trvá několik dnů (obvykle 3-5 dnů), ale i týden se považuje za normální. Dochází ke ztrátě asi 50 ml krve (včetně odpadlé sliznice).

Menses jsou provázené různými často nepříjemnými symptomy (příznaky, průvodními jevy). Při jejich počátku dochází k napětí až stahům svaloviny dělohy. Jako závažnější příznaky se může projevit dysmenorea (menstruační bolesti v podbříšku), psychická deprese a dráždivost. Intenzita prožívaných potíží je individuální. Změny v délce trvání a intenzitě krvácení vyžadují lékařské vyšetření.

Při ukončování menses je děložní branka více otevřená, aby odlučovaná děložní sliznice a krev mohly tudy odcházet. Tato „krvavá cesta“ by mohla být různými způsoby kontaminovaná (znečištěná), pokud by se do ní dostaly složky obsahu pochvy (mikroby, kvasinky, spermie, nesterilní voda aj.).

Menstruující saunistky jsou proto odrazovány od soulože, výplachů a z pochopitelných důvodů i od