

Finská sauna

Sauna, legální droga

Není snad člověka, který by si saunu nespojil s Finskem. Sauna prostě k Finsku patří asi jako svíčková k české kuchyni. Srovnání možná trochu pokulhává, zejména proto, že zmíněná česká kulinářská tradice má – na rozdíl od finské sauny – pramálo společného se zdravím a zdravým životním stylem. Na druhou stranu Finové jsou národem saunových nadšenců a nikdo jim to už neodpáře, stejně jako se těžko zbaví sauny jako svého národního symbolu. Nebo alespoň jednoho z nich. Její věhlas se do světa, a tedy i k nám, hojně rozšířil v důsledku toho, že ve dvacátých letech minulého století si její dobrodiní dopřávali finští sportovci na olympiádě.

Přestože sauna zdaleka není finský vynález, jakési domovské právo na saunu tito Severané přece jen mají. Už jen proto, že tam na každé tři obyvatele připadá jedno



6 *Tradiční finská kouřová sauna*

z těchto bohulibých zařízení. V podstatě by se dalo říci, že sauna je nejen v každé rodině, ale najdete ji i v parlamentu a potkávají se v ní i ti ve státě nejvyšší. Takže se – bez oděvu – mohou tak nějak neformálněji bavit s kolegy z opozičních stran. Nevím, zda by to byl dobrý recept i pro naše znesvářené vládní i nevládní rivaly, nicméně v sauně jsou si všichni rovni, bez ohledu na politickou příslušnost, náboženské vyznání, vzdělání, hodnosti, tituly i peníze: to všechno zůstane přede dveřmi sauny spolu s odloženým textilem.

Třebaže jde tedy ve Finsku o zcela samozřejmou a běžnou věc, neznamená to, že by Finové ztratili k sauně úctu: dodržují obecný úzus, že sauna je místem klidu, kam nepatří hádky ani diskuze o problémech, které by mohly skončit rozepří. Jak totiž tvrdí, hněv rozhání páru. Sauna je a vždycky byla důležitá nejen z hlediska zdraví a čistoty, hraje také stěžejní společenskou roli, například při význačných situacích v lidském životě. Patřilo k dobrým mravům, když si ji dopřála nevěsta před

svatbou, koneckonců ve Finsku se říká, že žena je nejkrásnější hodinu po sauně... V sauně se sušilo maso, slad, konopí a len, rodily se v ní děti, chodí do ní rodiče se svými ratoolestmi, a dokonce není neobvyklé vidět v sauně maminku kojit. Za války byly sauny pro Finy totéž co zbraně, provázely je i na frontě, s níž se – rozebrané na očíslované díly – také přemísťovaly v závislosti na konkrétních úspěších či nezdarech. Dalším důkazem o velmi silném vztahu k sauně může být i fakt, že pokud přijdete na návštěvu do finské rodiny, s největší pravděpodob-



7 *Nejen ve Finsku je sauna místem obchodních i neformálních setkávání.*

ností budete pozváni i do sauny. Ta totiž patří k národní kultuře coby každodenní rituál umožňující přechod z pracovního napětí a stresu do klidového stavu. Nejde přitom jen o výraz pohostinnosti: protože pobyt v sauně sblížuje, získáte rázem pocit jakési sounáležitosti s hostitelem a vzájemné důvěry. Ostatně, sauna je ve Finsku i oblíbeným a tradičním místem sjednávání obchodů, snad proto tohle zařízení najdete také v každé větší firmě (obvykle v suterénu nebo na střeše budovy). V dnešní době by to ve Finsku podnik bez kvalitní reprezentační sauny nejspíš nikam nedotáhl. Jakkoli se může zdát setkání obchodních partnerů, kteří se předtím nikdy (natož naprosto nazí) neviděli, pro našince mírně řečeno nezvyklé, v uvolněné atmosféře sauny se bez přítěže oděvu čile a zřejmě i lépe diskutují a probírají náležitosti smlouvy, která se pak obvykle uzavírá například při večeři, jež následuje po saunování.

Po tom, co jste si právě přečetli, vás asi už sotva překvapí, že se ve Finsku konají také pravidelná mistrovství světa v saunování, i když tato „sportovní“ disciplína má k pravému poslání sauny hodně daleko: soutěží se totiž o co nejdelší pobyt v prosklené „kukani“, takže se tam „závodníci“ nechávají zavřít na vlastní nebezpečí. Odtud ještě na skok k tomu, jakou roli hraje sauna v představách o největší pohodě v podání finských volejbalistů. Jejich český trenér Pavel Třešňák ji charakterizoval následovně: „Je to kombinace sauna – pivo – sauna, a tak až do konce... Když do toho začne mluvit vodka Koskenkorva, konec bývá rychlejší.“

V roce 1983 Finové dokonce otevřeli muzeum, jakousi saunovou vesničku v Muurame, kde najdete téměř tři desítky saun ze všech koutů Finska. Ty nejstarší jsou více než dvě stě let staré. Liší se nejen tím, odkud pocházejí, ale také konstrukcí a velikostí: od jámy v zemi přes větší „psí boudu“ až po rozlehlé objekty velikosti domu pro několik rodin. Některé z nich je možné si pronajmout a vyzkoušet.

Pravá finská sauna nemůže pochopitelně stát jinde než ve Finsku, nejlépe u jezera. Je dřevěná a dřevem se v ní také topí, jakkoli poslední průzkumy prokázaly, že v dehtu usazeném na stěnách se vyskytuje benzopyren,¹ který je příčinou zvýšeného výskytu bronchogenního karcinomu.

Z finštiny pochází i samotné slovo sauna, jež přejala řada světových jazyků. Podle odborníků by mohlo mít původ ve výrazu sakna označujícího díru v zemi nebo ve sněhu. Ovšem je tu i estonský název saun pro teplovzdušnou lázeň... Pokud byste hledali ve finském slovníku Saunasanasto společnosti Saunaseura, našli byste výrazy jako savusauna (kouřová sauna), kuparinsauna (sauna, kde se přikládají baňky), saunoa (saunovat), saunomishala (chuť se vysaunovat). Dodnes se slovem sauna ve Finsku označuje stavba s dřevěnou konstrukcí, v níž dříve bývala kamenná pec, s lehátky nebo sedátky uspořádanými do vzrůstajících stupňů.

K nám se sauna více rozšířila po válce. Ovšem první se objevila už v roce 1936, po berlínské olympiádě, kde ji viděl a na skautském táboře zrealizoval D. Vojta z Brna. První „kamenná“ sauna byla za války (v roce 1942) v provozu v německém Liberci, první veřejné zařízení se provozovalo od roku 1946 v rámci brněnských Vodáren – v rekreačním území Riviera. Do roku 1989 však existovala spíše hlavně zařízení veřejná. Tehdy bylo například v Brně, které se stalo baštou saunování, 53 veřejných saun s 860 místy a pěti i šestidenním provozem po šest i více hodin denně a saunování mělo na programu dokonce i přes 40 mateřských škol...

¹ 3,4-benzopyren, derivát tetracycklého pyrenu, polynukleární benzenoidní uhlovodík, jeden z klasických kancerogenů; je obsažen zejména v produktech spalování uhlovodíků uhlí, motorových paliv, cigaret apod.

Už dvacet let se však můžeme těšit z možnosti pořídit si kabínu podle svého výběru kamkoli, třeba i do panelového bytu. Popularita saunování stoupá se zvětšující se pozorností, kterou lidé obecně věnují zdravému životnímu stylu. Přestože se k nám dovážejí jednotlivé prvky i celá zařízení přímo z Finska, tamní saunování se od toho českého poněkud liší. Znalec na slovo vzatý, a sice Fin Raulio Huikari, tvrdí, že zatímco ve finské sauně se topí maximálně na 85 °C, u nás teplota – zejména v komerčních zařízeních – obvykle dosahuje ke stovce i kousek nad ni. To je podle něj také důvod, proč našinec hlavně na lehátkách blíže stropu sauny obvykle leží. Ve Finsku se totiž díky menším teplotám v sauně zásadně sedí a povídá. Navíc tam preferují vlhčí variantu (40–50 g/m³), jež je výsledkem tradice polévání kamenů vodou, takže se vlastně nepotí, ale na povrchu jejich těla se sráží vzdušná vlhkost okolního prostředí. My stejně jako Němci dáváme přednost hodnotám 20–30 g/m³, tedy vzduchu tak suchému, že při zmíněných teplotách vyvolává žádoucí efekt v podobě vypařování vody z těla, čímž vlastně pokožku ochlazuje a zároveň způsobuje postupné prohřívání organismu. Rozdílný je i způsob ochlazování po pobytu v sauně: Finové se prý zásadně divoce nevrhají do studené vody, jako je to zvykem u nás, nýbrž tělo ochlazují postupně a pomalu. Ve Finsku by prý také sotva někdo použil ke stavbě sauny u nás poměrně běžné topolové nebo olšové dřevo, protože mají kvalitnější jiná bezsmolná dřeva.

Antonín Mikolášek přidává k rozdílům i fakt, že Finové v sauně nepolévají jen rozpalené kameny, ale také sami sebe. Také připomíná onu proslulou metličku svázanou z březového proutí (které si dokonce skladují například v mrazničce), odliš-



8 Sauna – jeden ze způsobů regenerace sil

ností jsou i v délce saunování. Český návod na saunování, který může doporučovat například tři cykly ohřívání (zhruba po 15 minutách) a ochlazování, je ve Finsku nesmyslem (ostatně také proto tam v saunách nemívají hodiny). Fin je v tomto ohledu správně individualistou, jednoduše naslouchá svému tělu, a také proto dovede odejít včas (lepší dřívě než později), a zcela v duchu diktátu svého organismu si dopřeje kolo jedno nebo třeba pět. Finské ochlazování probíhá v létě v jezerech, v zimě ve sprše nebo ve sněhu. Do díry vysekané v ledu však podle Mikoláška skáčou jenom skuteční otužilci. Finové často vynechávají i klidovou část saunovacího

procesu, jíž je odpočinek po ochlazení (většinou údajně proto, že nemají k dispozici odpovídající prostor).

Nicméně přes všechny zmíněné rozdíly si dovolíme v této publikaci pro zjednodušení používat při popisování klasické sauny výraz finská.

Jak sauna funguje a na co má vliv

Podle odborných publikací² je sauna koupel horkým vzduchem (60–90 a více °C) při vlhkosti 10–30 °C. Teplota potní lázně je přitom typicky rozložená a liší se v závislosti na výšce polohy. Nejnižší – kolem 40 °C – je u podlahy sauny, nejvyšší – cca 110 °C – je pak u stropu kabiny. Volba teploty tedy souvisí s volbou polohy vybrané lavice. Směrnice o hygienických požadavcích na zřizování a provozování veřejných saun ukládají, aby teplota měřená ve vzdálenosti 1 m od tepelného zdroje ve výšce 150 cm a 20 cm od stěny sauny byla minimálně 80 °C, relativní vlhkost by podle stejných předpisů neměla přesahovat 15 %.

Při perspiraci, která v prohřívárně sauny nastává, se pot úplně odpařuje a organismus se při tomto procesu vydatně ochlazuje. Rychlost prohřívání těla je zhruba jeden stupeň během deseti minut, proto je aplikace sauny subjektivně příjemná a zdravý jedinec bez kontraindikací ji poměrně dobře a bez problémů snáší. K saunovací proceduře neoddělitelně patří také ochlazení studenou vodou, a to buď omýváním, sprchováním, poléváním, ponořením nebo plaváním. Celý cyklus se několikrát (nejlépe dvakrát až třikrát) opakuje, na jeho závěr se doporučuje odpočinek nebo klidná procházka. Při pobytu v prohřívací kabině se také doporučuje souběžné mechanické dráždění kůže, například prostřednictvím šlehání březovým věníkem (proutky navíc produkují příjemnou březovou silici), v současné době se však k tomuto účelu používají spíše speciální masážní rukavice či kartáče z přírodních materiálů, například ze sisalu. Tímto způsobem dojde k histaminové reakci kůže a k dilataci kapilár. K dalším možným účinkům sauny patří odstranění evaporace: v důsledku polévání saunovacích kamenů na topidle vodou dojde ke zvýšení vlhkosti v kabině, což brání odpařování potu (ten stéká po těle), čímž se zároveň zvýší vnitřní teplota těla. K dokončení saunovacího procesu je ještě nutná fáze ochlazení, při níž se do plic musí dostat čerstvý vzduch a tělo se osvěží nejlépe studenou vodou nebo sněhem.

O prospěšnosti saunování už byly popsány stohy papíru a celé internetové stránky, rozhodně však zapomeňte na to, že by tento způsob posilování organismu byl

² Například: J. Capko: *Základy fyziatrické léčby*. Grada Publishing, Praha 1998, strana 396; nebo J. Poděbradský - I. Vařeka: *Fyzikální terapie I*. Grada Publishing, Praha 1998, strana 264.



9 Parní ráz vzniká poléváním horkých kamenů.

moci s eliminací každodenního stresu a důsledků pracovního i jiného vypětí. Saunování prohřívá klouby, a zlepšuje tak jejich pohyblivost, má pozitivní vliv na činnost srdce, krevní oběh a tlak. Prohlubuje se dýchání, regeneruje se metabolismus, obnovují se stěny mozkových cév, byl pozorován také ústup bolestí hlavy a migrén. Mezi pozitivní vlivy sauny lze počítat i jistý způsob zklidnění, zmírnění nervozity, lépe se po ní usíná. Vedle blahodárného působení na celkovou regeneraci a relaxaci organismu jsou pozorovatelné také příznivé kosmetické efekty způsobené tím, že vysoké teploty v sauně vedou k prokrvení kůže. To má za následek po-

samospasitelný. Jde opravdu pouze o proceduru, která pomáhá při některých léčebných procesech a při budování imunity člověka, při zvyšování jeho odolnosti po fyzické a psychické stránce. Což jsou efekty zejména v dnešní době více než potěšitelné. Pravidelné braní saunové lázně posiluje obranné schopnosti organismu tím, že ho vyprovokuje k reakci na tepelný podnět. Z čehož plyne, že saunu lze považovat za funkční preventivní prostředek, zejména pokud jde o nemoci dýchacích cest, alergie (i kožní) a z hlediska otužování. Příznivý vliv saunování na lidský organismus je neoddiskutovatelný. Prokazatelné jsou jeho účinky na psychiku i fyzickou kondici člověka, dovede po-



10 Saunování působí blahodárně nejen na fyzickou stránku organismu, ale i na psychiku.

cení, a tedy také aktivizaci mazových žláz a lepší odplavování nečistot z pokožky. Pro dosažení popsaných (a dalších) efektů je samozřejmě nutné dodržovat v saunování určitou pravidelnost, například jednou týdně. Pokud zvolíte delší intervaly, budete v podstatě začínat stále znovu. Ovšem pozor, je nutné dodržovat správný postup této střídavé koupele, aby nedošlo k negativním efektům, k nimž patří například porucha neurovegetativních funkcí. Proto by měla být samozřejmostí konzultace s lékařem, obzvláště pokud trpíte nějakou chorobou. Je-li organismus oslaben, spíše než k pozitivnímu efektu by mohlo dojít ke zhoršení průběhu choroby.

Co se děje s tělem při saunování

Krevní cévy v kůži se roztáhnou a tělo ve snaze vnitřně se ochladit vylučuje pot. I když se každou minutu prohřívání odpaří z jeho povrchu 10 gramů vody, k žádoucímu ochlazení to nestačí a například obvyklá teplota kůže (cca 30 °C) se zvýší o více než třetinu (na cca 40 °C). Teplota uvnitř organismu se přitom pohybuje v rozmezí 38–38,5 °C. Důležitou roli hraje také tepelné záření vydávané stěnami sauny a topidlem, stejně jako teplo ze vzduchu. Díky tomu se všechen pot nemůže odpařit a zůstává na kůži v podobě kapek.

Fáze ochlazení by měla přinést konsolidaci a snížit teplotu těla na původní hladinu. Dochází přitom k opětovnému nárůstu obsahu kyslíku v krvi. Střídáním studené a teplé koupele se rychleji obnovuje elasticita kožních cév. Střídání efektu uvolnění působením tepla a osvěžení prostřednictvím chladu přináší výsledek v podobě takzvaného „zklidňujícího stresu“. Saunování se projeví nejen prospěšným účinkem na tělesné orgány a systém krevního oběhu, ale také na „vodním hospodaření“ těla. Díky tomu odejde větší množství odpadních látek a organismus získá lepší obranyschopnost vůči infekcím.

Fáze ohřátí

- zvýší tělesnou teplotu (pokožka o 10 °C, vnitřek těla o 1 °C)
- znásobí látkovou výměnu v pokožce a vylučování potu
- má za následek růst množství vylučovaných nečistot
- optimalizuje krevní tlak
- zlepší prokrvení pokožky
- uvolní svalové i psychické napětí

Fáze ochlazení

- normalizuje teplotu těla
- okysličí krev
- stimuluje funkci ledvin
- zklidní práci srdce
- posílí okrajové krevní cévy
- povzbudí psychiku
- osvěží tělo i ducha



11 Ochlazení v koupacím sudu

Pozor: S plným nebo prázdným žaludkem či bezprostředně po požití kávy nebo alkoholu si saunu moc neužíjete. Saunování se nedoporučuje ani bezprostředně po vyčerpávající fyzické zátěži, při přílišné únavě nebo nevyspání. Kontraindikací jsou také nemoci jako angína nebo chřipka, onemocnění srdce, kožní choroby.