

## Zajímavosti z wellness světa aneb co jste možná nevěděli...

### ➤ Vířivka nebo-li Whirlpool

Vám poskytne kvalitní a plnohodnotnou vodní masáž. Můžete si užít nerušenou relaxaci o samotě, s přáteli, rodinou nebo kolegy. Nejenže se uvolníte a odpočínáte si, ale vířivka je i dobrým pomocníkem pro Vaše zdraví. Pobytem ve vířivé vodní lázni můžete účinně bojovat proti stresu, vyčerpání a předcházet spoustě onemocnění.

Během podzimu a zimy trpí náš organismus nedostatkem světla a celoročně pak pracovním přepětím. Pravidelná koupel ve vířivce přináší řadu příznivých účinků – rozšiřuje cévy, zvyšuje množství endorfinu i kyslíku v krvi, čímž zlepšuje krevní oběh. Díky hydrostatickému vztlaku dokáže vodní masáž zmírnit svalové napětí, což ocení jak sportovci, tak lidé se sedavým zaměstnáním. Celkově tak vířivka napomáhá odbourat stres, potlačit únavu i posílit kondici a imunitu organismu.

#### Pojďme se blíže podívat na pozitivní účinky pobytu ve vířivce:

- Urychluje uzdravování a hojení

Horká lázeň stimuluje krevní oběh, a tím i cirkulaci bílých krvinek, které jsou součástí imunitního systému. Při infekcích dýchacích cest je možné účinky horké lázně umocnit inhalací, například mentolu. Lázeň také zvyšuje množství endorfinů v těle a tyto hormony štěstí pomáhají rychlejšímu hojení a ulevují od bolesti.

- Ulevuje od bolesti

Každý si dokáže představit úlevu, jakou horká lázeň poskytuje namoženým nebo poraněným svalům a další měkké tkáni. Hydroterapie ale funguje také jako prevence bolestí hlavy. Ty jsou často způsobené vysokým tlakem, který se pobytem v horké vodě snižuje. Lázeň má pozitivní účinky také na bolesti způsobené stresem.

- Zmírňuje stres a zlepšuje kvalitu spánku

Jak jsme již nakousli, pobyt ve vířivce zvyšuje hladinu erdonfinů, snižuje krevní tlak a uvolňuje svalstvo. To vše napomáhá celkové relaxaci organismu a kvalitnějšímu spánku.

- Zmírňuje symptomy některých nemocí

Mimo klasické svalové bolesti mají horké koupele pozitivní vliv také například na bolesti kloubů způsobené artritidou a revmatem. Pobyt ve vodě snižuje tlak vyvíjený na klouby a rychlejší krevní oběh umožňuje lepší hojení zánětů v kloubech. Pozitivní vliv byl zaznamenán i v případě různých svalových a nervových onemocnění.

- Zlepšují krevní oběh

Pozitivní efekt na krevní oběh už jsme několikrát nakousli, pobyt ve vířivce snižuje krevní tlak a stimuluje cirkulaci krve. Díky tomu má pozitivní účinky také na osoby, kterým se špatně prokrvují končetiny, a mají tak například věčně studené ruce a nohy.

### Potenciálně negativní účinky na zdraví

Samozřejmě každá mince má dvě strany a i používání vířivky má svá rizika. Jedná se spíše o momentální pocit nepohodlí než o dlouhodobé potíže. Existují dva zásadní rizikové faktory:

- Konzumace alkoholu nebo jiných návykových látek
- Problémy se srdcem

Potenciálně ohrožující je například i dehydratace, některé druhy léků a příliš dlouhý pobyt v horké vodě. Zejména u menších dětí také hrozí riziko utonutí. Dbejte prosím v tomto ohledu na vlastní bezpečí a bezpečí svých dětí, děkujeme.

### Zásady bezpečného používání vířivky

Abyste si relaxační lázeň mohli užít naplno, bez nějakého rizika, je vhodné dodržovat několik zásad:

- Nepoužívejte vířivku, pokud jste pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek
- Pokud pravidelně užíváte nějaké léky, především na srdce či krevní tlak, poraďte se před používáním vířivky s lékařem
- Konzultace s lékařem je vhodná i pokud chcete používat vířivku v těhotenství
- Nezůstávejte v horké vodě příliš dlouho – doporučená doba je cca 10 min, hraničních bývá cca 30 minut. Po půlhodině ve vířivce s vodou o teplotě 40 °C se teplota těla může vyšplhat ke 38,9 °C.
- Zvýšená teplota může způsobit například malátnost, bušení srdce, brnění rukou nebo bolesti břicha. Při těchto či jiných nepříjemných pocitech vířivku okamžitě opusťte.
- Dodržujte pitný režim – ten je vhodné hlídat hlavně u dětí
- Děti by neměly zůstat ve vířivce bez dozoru – hrozí riziko přehřátí nebo utonutí

## ➤ Sauny

*Proč je saunování tak prospěšné?*

### Sauna jako podpora imunity

Díky tomu, že se při saunování zvyšuje tělesná teplota, spouští se zároveň přirozený proces hojení. Dojde ke zrychlení oběhu, buňky distribuují více kyslíku a imunitní systém startuje výrobu

bílých krvinek, které jsou v těle zodpovědné za boj s infekcemi, viry a zajišťují eliminaci patogenů. Pravidelnou návštěvou sauny si můžete vysokou koncentraci bílých krvinek udržet po delší dobu, a těžit tak z této výhody maximum. Během saunování také dochází ke zlepšení funkce a zvýšení kapacity plic, což je vhodné pro osoby trpící respiračními onemocněními, jakými jsou například astma nebo chronická rýma.

### Saunování jako lék na deprese

Zvýšená teplota má za následek vyplavení dávky endorfinu, který je znám jako hormon štěstí a dobré nálady. Jedná se o přírodní analgosedativum, které zklidní mysl, utiší bolest a navozuje relaxační pocit pro tělo i mysl. Uvádí se, že během saunování se hladina endorfinu může zvýšit 2-3x. Sauny jsou tmavá, tichá místa, což vytváří ideální prostor pro navození duševní vyrovnanosti, relaxace a uvolnění veškerého stresu.

### Pomocník v boji s akné, celulitidou a dalšími kožními neduhy

Na vzhledu a zdraví kůže se podepisuje také čistota prostředí, ve kterém žijeme. Svůj díl viny mají také éčka v potravinách, toxiny v městském ovzduší, ale i alkohol, kouření cigaret a hektický styl života. Během saunování se pleť „detoxikuje“ – zbavuje se nečistot, odumřelých buněk a dochází k jejímu prokrvení. Při vysokých teplotách se totiž v těle zvýší činnost žláz s vnitřní sekrecí a toxiny se vyplaví ven z těla společně s potem. Sauna zároveň může zlepšit proudění lymfy. Tento proces je velice prospěšný pro vzhled kůže a díky tomu vypadá čistější, pružnější a vitálnější.

### Sauna jako podpora pro regeneraci poškozených a unavených svalů a bolavých kloubů

Vlivem tréninku dochází k drobnému poškození svalů. Abyste zamezili jejich trvalému poškození, či vzniku zranění, potřebujete regenerovat. Odpočinek má tedy stejnou váhu, jako trénink samotný, možná je vlastně i o něco důležitější. Během tréninku svaly zatížíte, ale teprve to, co se děje potom je důležité pro jejich růst. Vědecké studie ukazují, že pouhých 10 minut saunování po sportu významně přispívá k regeneraci svalstva a přípravě organismu na další náročnou zátěž, a to konkrétně tak, že eliminuje metabolické plýtvání živin. Díky uvolněnému průtoku krve se všechny živiny distribuují až do poslední kapiláry zatíženého, unaveného a namoženého svalu. Saunování může také být prospěšné při zmírnění projevů bolesti kloubů.

### Zvýšení hladiny růstového hormonu

O tomto benefitu nemá většina lidí ani zdání. Během saunování a následném ochlazení totiž dochází k vystavení těla stresu, jehož vlivem dojde ke zvýšení hladin endogenních detoxifikačních enzymů, zejména pak právě růstového hormonu. Růstový hormon je látka pesticidového charakteru, která má na starost růst a produkci nových buněk a jak jistě víte, je nezbytná pro růst svalové hmoty. Studie prováděné na vrcholových sportovcích naměřily po návštěvě sauny zvýšení růstového hormonu o 40 %. Nicméně pro plné využití tohoto benefitu je nutné saunu navštěvovat pravidelně.

### Sauna pomáhá i při vysokém krevním tlaku

Zejména pro osoby trpící vysokým tlakem je pravidelná návštěva sauny velice vhodným nástrojem, jak hladinu krevního tlaku snížit. Studie skutečně prokázaly, že už po třech měsících pravidelného saunování se u pacientů s hypertenzí tlak podstatně snížil. V případě dlouhodobějších návštěv bylo pak snížení ještě intenzivnější. Je však důležité dodržovat určitá pravidla, zejména pak klást důraz na postupné pomalé ochlazení. Lidé trpící vysokým krevním tlakem by neměli ihned vstupovat do ledového bazénku, ale měla by mu předcházet vlažná, posléze studená sprcha. Zatímco se totiž tělo ochlazuje, cévy se zužují, což už samo o sobě způsobuje nárůst krevního tlaku. Jednotlivé teplotní změny by tedy měly být postupné a mezi každou etapou saunování by měla být zařazena dostatečně dlouhá doba určená k relaxaci.

## Typy saun, které u nás můžete navštívit

### Finská sauna

Tento druh sauny je ten vůbec nejčastější a nejznámější. Vždy ji poznáte podle typických dřevěných obkladů a lavic. U nás tomu není jinak, na boční stěny byla použita termo-olše a lavice jsou vyrobeny ze speciálního dřeva abachi. Teplota se ve finské sauně pohybuje mezi 85 a 95 °C. Vlhkost vzduchu v tomto typu sauny je pak mezi 10 a 20 %. Finská sauna je vůbec první typ sauny, a nepochybně vám velice účinně pomůže vyplavit z těla toxiny, prokrvit orgány i kůži, posílit imunitu a zbavit se stresu. V naší finské sauně jsou také kameny, které se polévají vodou, do které si můžete vybrat i vůni pro lepší prožitek.

Finská sauna však přináší více zdravotních výhod než infrakabina. Vaše tělo se ve vysoké teplotě nejdříve začne potit, poté intenzivně potit, a jelikož ani intenzivní pocení tělo dostatečně neochlazuje, zvýší se vaše tělesná teplota o jeden stupeň na cca 38 °C, což dá mozku signál, aby začal uvolňovat specifické protilátky a hormony, jež se normálně aktivují pouze, když jste nemocní. Ve vašem těle tak začínají probíhat ozdravné procesy. Dále je potvrzeno, že saunování prospívá srdci. Na druhou stranu finská sauna není určena pro osoby s vážnějším onemocněním srdce či osoby nakažené virózou.

### Infra sauna

Infra sauna je trochu odlišný typ sauny. Často se využívá k zahřátí svalů například před masáží nebo před tréninkem. Infra sauna je kabina vykládaná taktéž dřevem, jako je tomu u finské sauny, nicméně navíc obsahuje zařízení vydávající infračervené záření (to nemá nic společného s UV zářením, které způsobuje např. spálení kůže při opalování). Infračervená energie poté proniká hluboko do našeho těla – až 4 cm. V kabinách je vyzařování této energie optimalizováno tak, že naše tělo absorbuje až 93 % této energie, která dosáhne povrchu těla. Toto hluboké pronikání tepla způsobuje zahřívání hluboko ve svalech a orgánech těla. Tělo bude na tento podnět reagovat zvýšením tepové frekvence. Zvýšená srdeční frekvence má posilující efekt, který zlepšuje fyzickou kondici. O infrazářiče se dá pohodlně opřít, spodní pak prohřívají lýtkové svalstvo.

Díky tomu, že okolní vzduch není téměř zahříván, je pobyt v infrasauně snesitelný i pro osoby, kterým se v klasických saunách špatně dýchá, případně mají různé kardiovaskulární potíže. Proto jsou infrasauny oblíbené pro různé léčebné kúry. Teplota v infrakabině nepřesáhne 60 °C, takže se vaše tělo nezažehne na 38 °C, nezačnou v něm probíhat ozdravné procesy a tvorba specifických ozdravných látek, má však jiné výhody.

Infračervené záření proniká do hloubky epidermu – pokožky, poté je teplo rozváděno do vnitřních částí těla a pomáhá tak prohřívát a uvolňovat svaly. Zbývající energie, odražená od pokožky, zahřívá vzduch – ten má v infrasauně relativně nízkou teplotu okolo 30-60 °C. Díky tomu je možné být v sauně zhruba 30-45 minut bez přestávky. Pokud chceme pouze prohřát svaly, je možné kabinu používat i s otevřenými dveřmi. Výrazně tak snížíme tvorbu potu. To je vhodné například před svalovým strečkem, posilováním, běháním atd.

### Parní sauna

Parní sauna je nejvhodnější pro osoby trpící dýchacími a kožními onemocněními. Tento typ sauny s teplotou 40 až 45 °C a vlhkostí vzduchu mezi 90 a 100 % může účinně pomoci s odkašláváním a uvolněním dýchacích cest. Zároveň je tento typ vhodný pro zkrášlovací procedury, protože pomáhá odstranit odumřelé kožní buňky, čistit póry, omlazovat pleť a je tak velice užitečná při léčbě akné.

V případě parní sauny, někdy nazývané Turecké lázně či Hammam, se o blahodárné teplo a vlhkost stará generátor páry, parní kabina tak musí být dokonale zizolovaná a odolná vlhkosti, skládá se z různých stavebních materiálů a je obložená mozaikovou dlažbou. Jelikož tryska, umístěná ve spodní části, vpouští do kabiny pouze páru (tedy 100% vlhkost), teplota v páře nepřekračuje pro vaši bezpečnost 50°C, aby nedošlo k opaření.

V pravidelných intervalech se do prostoru sauny vypouští sůl, intenzitu lze zvýšit extra přidavkem soli po použití označeného tlačítka (umístěného vedle nouzového alarmu).

## Bio sauna

Jedná se o v podstatě klasickou finskou saunu, s dřevěnou konstrukcí a saunovým topidlem, avšak teplota v biosauně je nižší, pohybuje se kolem 60-70 °C, a naopak vlhkost je v sauně vyšší, obvykle 60-80 % a hlavně je vzduch provoněn vonnými silicemi ze saunových aromat, aroma olejíčků nebo bylinek, které je možné si vybrat. Takto obohacený vzduch zajistí zdraví velmi prospěšnou kombinaci příjemného tepla a léčivé vlhkosti, která je ideální pro Vaši pokožku i plíce.

Pro tyto potřeby byla vyvinuta speciální topidla, obsahující přední nádrž na vodu a kalíšky na aroma, pro dodání dostatečné vlhkosti.

Díky speciální řídicí jednotce je navíc vlhkost a teplota rovnoměrná a stabilní. Jednotka navíc zaručí, aby se saunující neopařil, neboť nedovolí v sauně vytvořit prostředí extrémní teploty a vlhkosti, které by součtem přesáhly 140 bodů (takže můžete mít např. teplotu 80 °C a 60 % vlhkost, či naopak 45 °C, ale 95 % vlhkost).

## Ochlazování

Saunování přišlo z Finska a v současné době je již celosvětovým fenoménem. Abyste mohli využít saunování naplno, nesmíte zapomenout na ochlazení po saunování. Bez ochlazení využijete zdravotní benefity sauny jen zhruba z 50 procent, což by byla opravdu škoda. Proč se tedy ochlazovat?

V případě, že si pravidelně dopřáváte saunu, čerpáte řadu zdravotních benefitů. Na vysokou teplotu při prohřátí těla v sauně reagují cévy, které se roztáhnou, a v organismu se podpoří krevní oběh. Množství krve v cévách se zvýší a krev teče jednoduše rychleji. Ve chvíli, kdy se jdete ochladit do ochlazovacího bazénku, pod studenou sprchu nebo pod ochlazovací káď, dojde díky studené vodě ke snížení zvýšené teploty těla zpátky na původní hodnoty a cévy se opět stáhnou. Při procesu ochlazení navíc dochází ke zvýšení obsahu kyslíku v krvi.

Správné prochlazení těla po saunování by mělo být pozvolné. Rozhodně není vhodné vyjít ven ze sauny a ihned skočit do ledového bazénu nebo pod studenou sprchu. Ano, ochlazení je důležité, ale nesmí probíhat příliš nárazově. Věděli jste, že například ve Finsku je to vyřešené nařízením o vzdálenosti sauny od ochlazovacího bazénku, která činí 50 metrů? Říkáte si, proč tomu tak je? Proto, aby se rozehřátý organismus stihl trochu adaptovat a ochlazení pro něj nebylo takovým nárazem. V našem hotelu jsme Vám bohužel tuto vzdálenost stavebně dopřát nemohli, proto prosím na pozvolné ochlazení dbejte v rámci vlastního zdraví a po saunování zůstaňte chvíli na chodbě nebo v relax zóně, než využijete ochlazovací část wellness.

Pokud se budete chtít ochlazovat pomocí ledové sprchy, přijměte prosím naše doporučení, a sice vždy pod sprchu dávejte nejdříve končetiny – nohy, ruce, následně tělo a až nakonec hlavu.

### **Jak dlouho se ochlazovat po sauně:**

Ohledně délky ochlazení po sauně se řiďte vlastním úsudkem. Ideální je, aby člověk vydržel v sauně tak dlouho, dokud se příjemně potí. A podobně je to i s ochlazováním.

Správný čas ochlazení po sauně se liší podle typu ochlazení, které zvolíte. Ochlazení po saunování pod sprchou by mělo probíhat maximálně 5 minut. Pokud zvolíte ochlazení v ochlazovacím bazénku, ve vodě 8–10 stupňů Celsia, ochlazujte se maximálně 2 minuty. Určitě si dávejte pozor také na způsob ochlazení. Nikdy byste neměli do ochlazovacího bazénku skákat, ani po hlavě, ale ani jinak.

Ochlazovat byste se měli stejně pozvolna, jak jste se saunovali. Pokud jste se saunovali v nízkoteplotní sauně, mělo by probíhat ochlazování vlažnější vodou a delší dobu. V případě, že jste se saunovali ve finské sauně, ve které je až 100 stupňů Celsia, můžete si dát sprchu studenější a být v ní kratší dobu.

Ochlazení po sauně nemusí být nijak nepříjemné. Hodně zde záleží, jak zkušený jste a co váš organismus vydrží. Stejně jako samotné saunování i ochlazení po něm musí probíhat rozumně. V žádném případě byste ale neměli na ochlazení po saunování zapomenout nebo ho záměrně vynechat.

### **Pro ochlazení u nás můžete použít:**

- ochlazovací bazének, ochlazovací sprchu nebo ochlazovací džber

### **Doporučení pro vstup do sauny:**

- Vždy prosím používejte zapůjčené prostěradlo nebo ručník (kromě parní sauny)
- Před vstupem nekonzumujte alkohol ani jiné návykové látky
- Do sauny by neměly vstupovat osoby s vážnějším onemocněním srdce či osoby nakažené virózou
- Pokud se Vám udělá v sauně nevolno, použijte červené tlačítko – alarm, který přivolá pomoc

### ➤ **Relax zóna**

Důležitou součástí zdravého těla a mysli je také umění relaxovat. V Ala hotelu jsme pro vás vytvořili prostor, kde neexistuje práce, stres ani čas. Chceme, abyste si relaxaci užili v prostředí, které bude jedinečné, příjemné a s maximálním pocitem uvolnění.

Relax zóna je oddělena prosklenými designovými dveřmi, najdete zde pohodlná lehátka, tlumené příjemné světlo a především klid. K relaxaci si můžete na naší recepci objednat nápoje, doporučujeme spíše nealkoholické, abyste doplnili tělu tolik potřebné tekutiny, které jste vypotili v sauně 😊