



## SAUNOVÁNÍ KOJENCŮ A DĚTÍ DO TŘÍ LET DLE DOKTORA A. MIKOLÁŠKA

Teplo bylo příjemné lidem již už odpradávná. Určitě od doby kdy zjistili, že oheň jde uzavřít do ohraničené chýše ve které se toto teplo drží. Zjistili, že rozehřáté kameny drží teplo uvnitř a tím se otepluje vzduch. Proto teplo má člověk uložené někde ve svém genetickém kódu a snáší ho líp než chlad. I vůni dřeva máme někde hluboko uloženou v mozku.

**Vztah člověka k teplu je dán principem jeho fyzikálního charakteru, který odpovídá termokinetickým zákonitostem.** Díky tomu snáší člověk líp horko než chlad.

Přemýšlí se jestli se saunovaly i malé děti, ale jak víme, **děti do jednoho roku neopouštěly náruč matky** a dospělí se saenovali pravidelně.

Saunováním si **libovaly i těhotné ženy** a jejich děti byly zdravější a odolnější již od útlého dětství. Na starých dřevorytech jde vidět saunování dětí i dospělých.

Teplo nám proniká do kůže přímým saunovým sáláním, které prochází přes dva pláště topidla (infra sauny nejsou vhodné pro děti, protože ovlivňují kůži přímo) zahřátí se urychluje především stykem proudícího vzduchu s povrchem kůže a se sliznicí dýchacích cest při jeho vdechování.

**Nosní sliznice dovede ochladit vzduch v nose 50-60oC na 38oC** a právě tento děj vytváří **vzestup imunomodulačních dějů** ve sliznici dýchacích cest a celkově v krvi. Toto se oceňuje v prevenci viróz dýchacích cest.

Teplo je forma energie, která se může měnit na jinou formu energie. Příkladem sluneční záření. Slunce nám nahrazuje topidlo, které také vyřazuje infraradiaci, ale v daleko menším měřítku, než jakému je vystaven člověk slunci. Proto sauna **nádherně nahrazuje** pobyty dětí u moře.

Následné ochlazení **vodou** či vlhkým vzduchem působí normalizačně, zklidní termoregulační systém, reakci v cévách a potním systému a celá úleva navodí až euforický pocit blaha.

**V čem je prospěšné sanování a proč zvyšuje imunitu?**

Když se o tom pobavíme obecně, jde **o uměle vyvolanou zvýšenou teplotu**. Co způsobuje v těle zvýšená teplota? Startuje imunitní systém a brání se proti NOXE (infekce, která pronikla do těla) zvýšenou teplotou. V saunové lázni docílíme něčeho obdobného, ale tělo se nemusí srovnávat s virem NOXOU, ale může posílit celý imunitní systém v těle.

U dětí nám stoupá teplota max. o 0,1 oC za minutu u dospělých dosáhneme teploty až 38,5oC.

**Teplota je docílena krátkodobým zevním pozitivním teplotárným podnětem a zlikvidován může být podnětem negativním ( to je zchlazením).** Celá teplota je v sauně řízená a je likvidována pomocí vody, nebo chladného vzduchu. Na rozdíl od teploty NOXY sauna působí tonizačně, takže na tělo blahodárně.

**Dětem se po saunových lázních hned ulehčilo dýchání, na ústupu byly astmatické potíže a recidivující záněty horních cest dýchacích.** Pravidelné sanování po celý rok může přispět **odolnosti vůči virózám, bakteriálním insektům** a celkové tělesné odolnosti (otuzilosti). Děti které se sanují pravidelně nejsou postiženi virózami hor. cest dýchacích a pokud ano jejich průběh je velmi rychlý a lehčí. Saunování by mělo probíhat **po celý rok.** V zimě pro odolnost imunity a v létě proti nadměrnému pocení.

Sanování by mělo **být pravidelné 1. týdně** (nebo také 2x týdně, nebo 1x14dnů, kdy efekt, ale není tak zjevný) kdy epitel v dýchacím systému, hrtanu, nosohltanu je nabuzen k tvorbě imunitních látek, které vytváří (díky saunové lázni) po dobu 6dnů a drží ji aktivní, sedmý je nutné znovu epitel povzbudit k tvorbě im.látek.

Proto dospělí lidé, kteří se saunují nejsou náchylní na virová onemocnění. Krátkodobá rýma (dvoudenní) pročistí nos.

## **PŘED SAUNOVÁNÍ**

Nejíst aspoň hodinku, ale zase nesmí být hladové.

Ve sprše před saunou řádně promasírujeme žílkou dítěti tělíčko, kůže se lépe prokrví a teplo se lépe do těla vstřebává, protože cévy jsou již rozšířené. Dítě důkladně omyje (celé tělo - nohy i mezi prsty, genitálie, záda.....)

## **OPĚT KDY PO NEMOCI DO SAUNY?**

Do sauny se mohou děti vrátit po rekonvalescenci tj. 1týden +týden po nemoci

## **SAUNA**

Malé děti od 3měsíců mohou saunu navštívit max. na dobu 3min.

a dětí od 1-3let na dobu 5min.

První 4lekce jsou zvykající kdy dítě je v sauně jen 1x po dobu tří minut a později vchází 2x.

Totéž děti od 1roku do 3let. Do sauny vchází na dobu 5min. a později vchází 2x 5min.

Děti od 1-3let si mohou masírovat dolní končetiny rukavicí.

Pokud děti pálí v nosánku, mohou si dát před nos dlaně a dýchat do nich, nebo si dát před tvář navlhčenou žínku.

Teplota sauny je od 60-85oC. Děti v sauně sedí v pozici vajíčka.

## **OCHLAZOVÁNÍ**

Po saunové lázni děti ochladíme dle Doktora Kneipa vlažnou vodou (začínáme od noh, přes trup a ruce, pokud dítě nenamítá, můžeme svažít i hlavu a lehce zátylek. Končíme postříkem studené vody na nožky a trup.

## **ODPOČINEK**

Při odpočinku děti namasírujeme a podáme tekutiny. Tělo dětí je relaxované a jejich svaly v povolání. Sauna odstraňuje svalové kontrakty, změkčují a prodlužují. Uvolňuje se vazivo kloubních pouzder především mezižeberních a páteře, dále velkých a malých kloubů končetin. Ozdravné oleje budou do tělíčka lépe vstřebávány.

„Tekutiny nejsou vhodné podávat mezi saunováním, ale až po něm.“ (nechte na svém posouzení)

## **TEKUTINY A JÍDLO**

Z tekutin dětem připravíme pití bohaté na vitamín C, který se trochu v sauně vstřebává.

### **Tekutiny**

Šípkový čaj

Ovocné šťávy přírodní

Čistá voda s citrónem a medem

Mošty

Bylinné čaje

### **Jídlo**

#### **Odlehčená jídla**

Chléb s tvarohem

Jogurt

Přesnídávka

Piškoty

Jogurtové mléko

### **OBĚDY**

Lehké saláty

Rybí maso

Kuřecí

Brambory s kyškou

**NE - uzeniny a uzené maso - obsahují sůl, kterou jsme vypotili**

**Pro potřeby Mateřského centra Šťastné srdce z.s.**

**Provozovna: Slovenská 1, Český Těšín 737 01**