

SAUNOVÁNÍ DĚTÍ V ARENĚ Jelikož vidíme úžasné účinky saunování na zdraví dětí, které k nám do sauny s rodiči chodí, rozhodli jsme se tuto rodinnou aktivitu ještě více podporovat a napsat o saunování dětí několik řádek a tímto třeba dopomoci rozhodnout se dalším rodičům, kteří tento způsob zvyšování obranyschopnosti organismu svých dětí zvažují. Dolní věková hranice dětí pro saunování není přesně stanovena, ale dá se říci, že je to doba, když jsou děti již vybaveny z hlediska tělesné pohyblivosti a stability termoregulace. Obvykle to bývá ve třetím roce života, ale i dříve. Takže v tomto věku se děti mohou saunovat v rozsahu daném časovými limity a výší fyzikálních hodnot saunové lázně pro ně určené a za dozoru dospělé osoby během celého průběhu saunování. V tomto věku jsou již také natolik pohyblivé a schopny vyjádřit své reakce na neobvyklé prostředí saunové lázně, že nic nebrání tomu, aby se s nimi začalo saunovat. Děti po třetím roce věku nevyvolávají při saunování už žádné potíže a dá se s nimi přesně komunikovat, pokud se týká pocitů v průběhu jejich saunování. Pro reakce dětí v saunové lázni platí, že jejich fyziologické reakce jsou brysknější a z tohoto důvodu se v saunové lázni chovají jinak než dospělí. V horku také nevydrží tak dlouho jako dospělí, protože se u nich objevuje prokrvení kůže a tedy i celkové prohřátí o polovinu až o dvě třetiny dříve. Je také nutné dbát na to, aby se saunovaly v nejnižší izotermě, kde je teplota relativně nejnižší. Obliba saunování dětí je závislá na pochopení rodičů, kteří váhají, mají-li své děti saunovat. Saunovou lázeň pro děti považují za velmi náročnou a bojí se, aby dětem neublížila, např. selháním termoregulace v horku nebo prochlazením v bazénku. I přes tyto obavy chodí do sauny stále více dětí a při dodržování specifických podmínek dětského saunování jim žádné nebezpečí nehrozí. A dokonce – děti ze sauny vycházejí růžové a rozradostněné! Dříve než své děti přivedeme do sauny měli bychom vědět vše, co se saunováním dětí souvisí, co jim může prospět a čemu se naopak vyhýbat, aby účinek sauny byl co největší. Netrpí-li dítě projevy nějakého závažného onemocnění a je-li schopno běžných životních úkonů, zejména cvičit, běhat, plavat, koupat se v horké i chladné vodě, pak se nemusíme obávat neobvyklého prostředí sauny. Takto schopné dítě se může bez obav i saunovat. Správné saunování obvykle nečiní samo o sobě zdravým dětem žádné potíže, rozhodně nevede ke vzniku nemoci. Máte-li v této záležitosti jasno, nic nebrání tomu, aby se začalo s dětmi saunovat. Zejména u dětí respiračně oslabených a u astmatiků se projevily příznivé vlivy saunování. Zkušenost o poklesu onemocnění virovými chorobami dýchacích cest, jejich lehčím průběhu a snížení počtu komplikací u dospělých, byly již před léty důvodem k zavádění pravidelného saunování do programu ochrany zdraví dětí, zejména v jeslích a mateřských školách. Vlivem každého regulérního turnusu (s 1 či 2, max. 3 běhy), dochází u dětí bezprostředně, stejně jako u dospělých k účinku protistresových hormonů, k vylučování nadbytečné kuchyňské soli a také k přeladění vegetativní nervové soustavy důležité pro zkvalitnění různých životních funkcí (chuti k jídlu, kvalitního spánku, úpravy funkčních změn činnosti srdce a cév). Z hlediska dlouhodobého účinku má největší význam vzestup hladin imunoglobulinu A, který se vyskytuje na sliznici dýchacích cest a zabraňuje pronikání mikrobů, jeho hladina klesá teprve 7. den po saunování, což je také důvod k pravidelnému saunování jednou za týden. Účinek saunování na jednotlivé orgány Dýchací systém Zejména u větších dětí dochází k prohloubení dýchání, protože rozpuštěním a odstraněním vazkého hlenu dochází k uvolnění dolních cest dýchacích Vegetativní systém Dochází k nastolení rovnováhy obou složek neurovegetativního systému, takže po saunování jsou děti zklidněny, v dobré pohodě, mají chuť k jídlu a dobře spí. Hladina imunitních protilátek Vlivem tepla dojde při každém saunování k bezprostředním změnám v počtu specifických buněk, které jsou jednak schopny pohlcovat choroboplodné mikroby i viry, jednak vyvolat tvorbu ochranných protilátek přímo na sliznici dýchacích cest a zvýšit celkovou hladinu imunitních globulinů, které až na dobu šesti dnů udržují dostatečnou výši hladiny a tedy i schopnost dětského organismu ochránit se vůči infekcím. Dalším projevem ovlivnění obranných reakcí je pokles druhu krvinek, které jsou průvodním jevem zánětu a alergie. Hormonální hladina Euforie (radostná nálada) a psychické i tělesné uvolnění (relaxace) jsou vyvolány reakcí hormonálního systému. Jeho produkty (tedy různé hormony) však vyvolávají nejenom tyto stavy. Vedou i k ústupu některých druhů bolestí kloubů a svalstva, dýchacích obtíží.