

in.ihned.cz/investice

navštěvovat i v Česku či kdekoliv jinde, dostat se do pravé finské saunovací lázně je zážitek diametrálně odlišný. Je to zkušenost srovnatelná třeba s ochutnávkou pravé whisky v jedné z rodinných palíren kdesi mezi skotskými vřesovišti.

Nejlepší je sauna na břehu jezera

Velkou předností finské sauny je možnost okamžitě po ohřátí těla do morku kostí vběhnout do chladivé vody, které mají ve Finsku taktéž dostatek. Nejlepší sauna je taková, která má na dosah nějaké jezero. Srpnová teplota vody se pohybuje okolo patnácti stupňů, o měsíc později se už zvlášť na severu běžně setkáte se zamrzlou hladinou. Není však od věci odstranit sněhový poprašek a v ledu vysekát otvor. O kvalitě a čistotě tamních vod se snad není ani třeba obšírněji zmiňovat. Z té nejčistší finské vody se přece vyrábí druhý finský atribut: lahodná vodka, jež je prý až ze „samého vrcholku světa“.

Když už se dostanete do finské sauny, proč se v ní nechovat jako praví Finové. Není na škodu zpríjemnit si pobyt v horké místnosti lahví piva nebo cideru. Hrdlo tak nevysychá a zároveň můžete využít i poměrně dobré akustiky a zplna hrdla sborově zapět nějakou tu píseň. A vůbec se nemusíte bát, že byste ruši-

li sousedy nebo ostatní rekreanty. Tepelná izolace nepropustí ani ten nejrozsáhlejší ryk.

Ve Finsku se říká, že nejlepší myšlenky člověka napadají právě v sauně. Možná právě zde tedy hledejte klíč ke všem finským úspěchům.

Břízou přes tělo

Další specialitou pravého finského saunování je výroba březové ohánky, která saunu nejen provoní, ale zároveň velmi příznivě působí na pokožku. O léčivých účincích

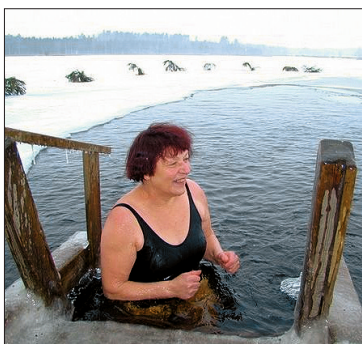


FOTO: ARCHIV

tohoto černobílého stromu patrně nepochybuje nikdo, komu neunikl povinný sběr všemožných bylin, jež se pravidelně pořádal na základních školách.

Nejlepší postup je následující: větvičky stažené do snopu nejprve namočí ve vodě a potom na chvíli přiložíte na rozžhavené kameny. Když už se saunou začne linout libá vůně, je čas přiložit břízu na →

Z HISTORIE

Podobně jako finská fungovaly či fungují turecké lázně (hammany), ruské „banie“, boudy k pocení Eskymáků a Indiánů, japonské „mušiboro“ a či „temescal“ v Mexiku. Byť to není tedy čistě finský vynález, přesto k Finsku sauna neodmyslitelně patří. A má zde velkou historii, je to tradice i součást kultury. Třeba národní epos Ka-

levala tvoří 50 básní, z toho se 15 zmiňuje o sauně! O sauně ve Finsku se už v roce 1113 zmiňoval ruský historik Nestor. Ital Giuseppe Acerbi zase koncem 18. století do svých cestovních deníků zanesl kresbu nahé rodiny ve velké sauně, zatímco zcela oblečená skupinka cestovatelů ze Středoří postává v rozpácích u dveří.

Podrobnosti o všem možných aspektech finské sauny lze nalézt na obšírných webových stránkách: <http://cankar.org/sauna/>

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak dlouho se může být v sauně?

To je naprosto individuální záležitost. Až vám bude příliš velké horko, odejděte. Napoprvé je vždy lepší zůstat jen chvíli (pár minut), vyjít ven, osvěžit se sprchou či plaváním a vychladnout. Až se vrátíte, sami budete chtít zůstat o něco déle (5 – 10 minut).

Jak často je možné chodit do sauny? Kdo má dobré zdraví, může chodit do sauny tak často, jak bude chtít. Jediným nepříznivým efektem bude vysychání kůže po častém sprchování – což řeší tělový krém.

Jak má být v sauně horko? Záleží na pocitu. Každé tělo reaguje jinak. Teplota vzduchu v sauně se pohybuje mezi 60 až 100°C. Vzduch může být relativně suchý, anebo vlhčí – podle toho, kolik vody budete lít na horké kameny. Určitou vlhkost je ale třeba udržovat, úplně suchý vzduch škodí dýchacímu ústrojí.

Proč březové větvičky? Kromě toho, že „vihtoa“ pomáhá čistit kůži, podporuje také krevní oběh. Plácání ale není bičová-

ní. Údery nemají bolet, po správném plácnutí by měla chvíli brnět kůže. Čím víc lístků březové větvičky mají, tím je proces jemnější a příjemnější.

Proč jsou na kamínkách kameny? Kameny zakrývající plotnu zvyšují výhřevnost. Platí: čím víc kamenů, tím víc tepla.

Elektřina nebo dřevo? Topí se obojím. Samozřejmě, že v hotelech se spíše setkáte s moderním způsobem. Tradiční kamna na dřevo jsou ale oblíbenější, podle mnohých vydávají příjemnější teplo. Kameny se pokládají na kamna obou typů.

Jak je to s nahotou? Rodiny, zvláště s menšími dětmi, se často saunují dohromady nahé. Na veřejných místech se většinou muži a ženy saunují odděleně. Pokud společně, používají se ručníky nebo plavky. Výjimkou jsou sauny, kam chodí hlavně studenti: tam se chodí společně a s oblečením se to nepřehání. Ale pozor: nahota ve finské sauně nemá vůbec nic společného s erotikou či sexem.



FOTO: KATEŘINA BARTOVÁ



FOTO: ARCHIV