

Předmluva k druhému vydání	9
Úvodem	11
1. Sauna jako pojem	14
1.2 Sauna	15
1.1.1 Skladba sauny	16
1.3 Saunová lázeň	16
1.3 Saunování	17
1.3.1 Fáze, běh a turnus saunování	17
1.3.2 Typy saunování	17
1.3.3 Frekvence a cyklus saunování	18
2. Pojd'me se na saunu podívat	19
2.1 Vycházka první: Sauny našich domovů	19
2.1.1 Sauny v exteriéru	19
2.1.2 Sauny v interiéru	23
2.2 Vycházka druhá: V sauně - krok za krokem	24
2.2.1 Malokapacitní sauny v obydlích	24
2.2.2 Malokapacitní sauna v zařízení pro veřejnost	25
2.3 Vycházka třetí: Člověk středem sauny	28
2.4 Vycházka čtvrtá: Se saunařem	31
3. Saunová lázeň	33
3.1 Faktory fyzikálního prostředí prohřívárny	33
3.1.1 Teplota vzduchu	33
3.1.2 Transport tepla	34
3.1.3 Měření teploty	35
3.1.4 Vlhkost vzduchu	36
3.1.5 Náraz parou	38
3.1.6 Faktory fyzikálního prostředí ochlazovny sauny	38
3.1.7 Jiné klimatické faktory saunové lázně	38
3.1.8 Hygienická úroveň sauny	38

4. Způsob saunování a jeho modifikace	41
4.1 Než začneme	41
4.1.1 Nalézt svůj způsob saunování	41
4.1.2 Saunování má svá pravidla	41
4.1.3 Zdraví se mohou saunovat bez obav...	43
4.1.4 ...nemocní musí být opatrní	43
4.1.5 Věková hranice	44
4.1.6 Kdy zahájit saunování?	45
4.1.7 Čas pro saunování	45
4.1.8 Alkohol před saunováním ne!	46
4.1.9 Tabákový kouř ruší	46
4.1.10 Do sauny ani přesyčený, ani hladový	46
4.2 Jak začneme	47
4.2.1 Příprava sauny	47
4.2.2 Otop saunové prohřívárny	47
4.2.3 Úklid sauny	48
4.2.4 Pomůcky k saunování	48
4.2.5 Média při saunování?	49
4.3 Saunujeme	49
4.3.1 První fáze: Příprava k vlastnímu saunování	49
4.3.2 Druhá fáze: Pobyť v horkém prostředí saunové lázně	51
4.3.3 Třetí fáze: Pobyť mimo prohřívárnu	56
4.3.4 Čtvrtá fáze: Závěr saunování	60
4.3.5 Doplnky saunování	61
4.3.6 Časové limity saunování	67
5. Člověk v saunové lázni	69
5.1 Termoregulace	70
5.2 Vliv saunové lázně na tělesné orgány	73
5.2.1 Účinek na kůži	73
5.2.2 Účinek na kardiovaskulární systém	76
5.2.3 Účinek na dýchací systém	78
5.2.4 Účinek na vnitřní sekreci	79
5.2.5 Vodní a minerální hospodářství	80
5.2.6 Účinek na neurovegetativní systém	81
5.2.7 Účinek na psychiku	84
5.2.8 Pohybový aparát	85

6. Kdo může či nemůže saunovat?	86
6.1 Všeobecné podmínky pro saunování u nemocných	86
6.1.1 Fáze onemocnění	87
6.1.2 Rozdíly ve snášení tepla a chladu	87
6.1.3 Subjektivní psychická dispozice	88
6.2 Indikace saunování	88
6.2.1 Obecná indikace saunování	88
6.2.2 Indikace saunování u některých chronických onemocnění	88
6.2.3 Podmíněné indikace	89
6.2.4 Kontraindikace saunování	89
6.2.5 Více k těmto překážkám saunování	90
7. Saunování v našem životě	91
7.1 Co se očekává od saunování	91
7.1.1 Saunování - podpora zdraví	92
7.1.2 Strach ze saunové lázně	93
7.1.3 Intimita saunování	94
7.1.4 Ženy v sauně	94
7.1.5 Děti a sauna	96
7.1.6 Muži a saunování	99
7.1.7 Sportovci a saunování	101
8. Mít tak vlastní saunu	103
8.1 Mít jasno	103
8.1.1 Zatížení profesí	105
8.1.2 Prostorové možnosti v budově	105
8.1.3 Vybavení zvolených prostor	106
8.1.4 Koncepce moderní sauny	106
8.2 Sauna bydlí s námi	108
8.2.1 Malé, ale důležité odbočení: dřevo	113
9. Stavba sauny	116
9.1 Sauna „na klíč“	116
9.1.1 Co je třeba vědět před nákupem sauny	116

9.2 Stavba sauny svépomocí	127
Podlaha	127
Stěny	127
Strop	132
Dveře	132
Okno	133
Větrací otvory	133
Pryčny	135
Topidlo	136
Ochlazovna	138
Příloha: Výčet materiálu a vybavení saunových kabin	140
Literatura	141
Vysvětlivky k obrázkům	141
Výkladový minislovníček vybraných pojmů	142
Výkladový minislovníček cizích a medicínských výrazů	144
Rejstřík	148

