

## OBSAH

- Podoba pravé sauny 5  
Sauna se představuje 6  
Různé druhy saun 8  
Kouřová sauna 9  
Doklady o kouřové sauně v historii 10  
Kouřová sauna dnes 11  
Kominová sauna 11  
Moderní typy saun 14  
Sauna po stavební stránce 15  
Sauna na prodej 15  
**Jak má sauna vypadat** 16  
Potírna 16  
Umístění potírny 16  
Velikost potírny 16  
Vybavení potírny 17  
Zdi potírny 18  
Strop potírny 20  
Podlaha potírny 22  
Dveře potírny 23  
Okno potírny 23  
Umělé osvětlení potírny 25  
Větrání potírny 26  
Zdroj vody v potírně 26  
Pryčny 26  
Podlahový rošt 28  
Topidlo sauny 31  
Měřidla v potírně 33  
Pomůcky k lázni 34  
**Ochlazovna** 35  
Umístění ochlazovny 35  
Velikost ochlazovny 36  
Vybavení ochlazovny 36  
Bazének ochlazovny 36  
Sprchy 40  
**Pomocné prostory sauny** 41  
Vestibul sauny 41  
Šatna sauny 41  
Záchody sauny 43  
Odpočávací sauny 43  
Fyziotické procedury 44  
Klubovna sauny 44  
Bufet sauny 44  
Ostatní pomocné prostory sauny 44  
**Fyzikální prostředí sauny** 45  
Teplota vzduchu potírny 46  
Vlhkost vzduchu potírny 46  
Parní náraz 46  
Jiné fyzikální úkazy v potírně 46  
Výskyt dehtových látek 47  
Ochlazovací prostředí 47  
**Lázeň v sauně** 49  
**A nyní do sauny** 50  
Všeobecná příprava k lázni v sauně 50  
Před vlastní lázní v sauně 51  
Postup lázně 51  
Důvody k jednotlivým úkonům při lázni v sauně 57  
Subjektivní pocity při lázni 58  
Doplňky programu lázně 60  
**Ostrov blaženosti** 62  
Správně ukončit lázeň 62  
Jak se obléknout po lázni v sauně 62  
Subjektivní pocity po lázni 64  
Hlad a žízeň 64  
Únava po lázni 66  
Rodostná nálada 66  
**Organismus odpovídá sauně** 67  
Změny tělesné teploty 67  
Pocení 69  
Odpověď cévního systému 69  
Dechové funkce 71  
Neurohumorální odpověď 71  
Neurovegetativní systém 71  
Dodatek 72  
**Prodloužený účinek sauny** 72  
Hygienický vliv sauny 72  
Kosmetický účinek lázně 73  
Psychohygienický účinek 73  
Preventivní vliv sauny 73  
Terapie saunou? 75  
Strach o srdce 75  
Dýchání v sauně 77  
Sauna u jiných chorob 79  
**Působení sauny v životě jednotlivce i společnosti** 81  
**Proč chodí lidé do sauny** 82  
Na počátku je obyčejný lidský strach 82  
Intimita lázně 83  
Sauna a sex 84  
Výchova k péči o vlastní zdraví 84  
**Ženy v sauně** 85  
Kosmetický a hygienický účinek sauny 85  
Menses, porod a šestinedělí ve vztahu k sauně 87  
Sauna podporuje léčbu ženských chorob 88  
Žena pomáhá sauně 89  
**Děti v sauně** 91  
Od kdy mohou děti do sauny 91  
Metodika lázně dětí 91  
Co získá dítě v sauně 94  
Sauna a její vliv na zdraví dětí 95  
**Muži v sauně** 97  
Práce mužů a její prostředí 97  
Osvěžení po těžké práci 98  
Manažeri na prýcnách 99  
Saunou za rekordy 99  
Panská kosmetika 100  
**Výstavba, provoz a místo sauny v našem životě** 101  
**Jakou saunu** 102  
Poznámky ke koncepci našich saun 102  
Nekopírujme, máme svou koncepci 103  
Výběr typu sauny 103  
Rodinná sauna 103  
Veřejná sauna 112  
Lokalizace sauny 113  
Máme doma saunu 115  
Kam s veřejnou saunou? 117  
Vybavení sauny 121  
Využití sauny 122  
Stavět vlastními silami, anebo koupit hotovou saunu? 123  
**O účelném provozu sauny** 126  
Medovou si připrav lázeň 126  
Obluhovatel sauny aneb nově lazebnický cech 127  
Péče o průběh lázně 127  
První pomoc v sauně 128  
Úklid sauny 129  
Údržba sauny 129  
Rád saunou 130  
**Minulost sauny** 131  
Nejstarší doklady 131  
Středověké sauny 133  
Sauna nové doby 136  
**Dnešek a zítřek sauny** 137  
Dnešní rozložení saun 137  
Co očekáváme od budoucnosti 138  
**Použitá literatura** 139

MUDr. Antonín Mikolášek

## SAUNA V NAŠEM ŽIVOTĚ

DT 725.73

Vydalo SNTL — Nakladatelství technické literatury n. p., Spálená 51, Praha 1, v roce 1972 v Knížnici Doma jako svou 6996. publikaci — Redakce literatury spotřebního průmyslu. — Odpovědný redaktor Dr. Dušan Straňák. Vazbu navrhl a graficky upravit Vladislav Jacká — Technický redaktor Ota Dvořák. Vytiskl MÍR, novinářské závody, n. p. závod 1, Praha 1, Václavské nám. 15. 140 stran, 102 obrázky, 4 tabulky, 6 grafů — Typové číslo L30-A-IV-32 /81877/VI — Vydání I. — Náklad 11 200 výtisků — 13,87 AA, 14,34 VA 05 74

Cena vázaného výtisků Kčs 19,00 - I  
510/21,857

Publikace je určena nejširšímu okruhu čtenářů.

04-814-72

Kčs 19,00 - I