

Obsah

1. Úvodem aneb Od finské sauny k infrakabinám	5
2. Už staří Řekové... (z historie saunování)	8
Řecká vodní lázeň a její proměny	9
Indiánská potní chýše	11
Horkovzdušná ruská baňa	11
Od srubu k saunovacím kalhotám a stanům	12
3. Finská sauna	15
Sauna, legální droga	15
Jak sauna funguje a na co má vliv	19
Jak postupovat při saunování	22
Saunování dětí	23
Sauna versus sportovní aktivita	26
Sauna a těhotenství	27
Na co si dát pozor	27
Jak se chovat v sauně	27
Mýty, pověry, omyly a chyby v saunování	28
Komerční, nebo soukromá?	30
Veřejné sauny	30
Sauny v domácím prostředí	31
Stavba domácí finské sauny	32
Kam a jakou	32
Venkovní (srubová) sauna	34
Interiérové sauny	37
Vytápění sauny	43
Další vybavení sauny	46
Fáze ochlazování	47
Jak vybrat dodavatele	50
4. Infrasauna	52
Princip fungování	54
Co je infrazáření	54

Zdroje infračerveného záření	54
Infrasauna versus klasika	55
Komu je vstup zakázán	59
Infrapaprsky a děti	59
Intenzita a frekvence saunování v infrakabině	60
Stavba infrasauny	60
Kam s ní	60
Dodavatele vybírejte s rozmyslem	61
Vychytávky světelné, voňavé a jiné	62
5. Nemůžete se rozhodnout? Vsaďte na kombinovanou saunu	63
6. V hlavní roli pára	65
Pára a ty další...	66
Co je co	67
Využití parní „sauny“	71
7. Domácí lázně	72
Lurdy v domácím podání	72
Masáže, koupele, střiky	72
Vany	74
Whirlpooly	75
Celodřevěné vířivé kádě	77
Kouzlo sprchování a propařování	78
Solná jeskyně	82
Životní styl wellness	84
8. Na opačné straně: kryosauna (polarium)	86
Co je kryoterapie	86
Účinky a průběh terapie	87
9. „FAQ“ aneb Co by vás mohlo zajímat v souvislosti se saunováním	90
10. Závěrem	96
Sauna v českých zemích	96
Použité zdroje a literatura	98
O autorce	99
Rejstřík	100
Barevná příloha	105