**Do sauny s dětmi?**

Odpověď zní jednoznačně ANO! Saunování má významné zdravotní přínosy nejenom pro dospělé, ale i pro děti. V historii se v severských zemích v saunách dokonce rodilo! Ne v žádné dávné historii – tato tradice přetrvávala až do 2. světové války. Důvodem byla nejen určitá obřadnost a tradice, ale především to, že sauna díky vysoké teplotě byla nejčistším prostorem domácnosti, zajišťovala prakticky sterilní prostředí.

Asi Vás tedy nepřekvapí, že v těchto zemích berou do sauny i novorozeňata, v našich podmínkách se většinou uvádí věk od tří do šesti měsíců, kdy rodiče mohou vzít saunovat své dítě – v domácím prostředí. Ve veřejných saunách je minimální věkový limit obvykle od tří let.

Saunování dětí má samosebou svoje specifika. Především nižší teplotu – **sauna se vyhřívá na teplotu kolem 60 – 70 stupňů**. Děti od 3 do 12 let by v jednom cyklu neměly být déle než 5 až 8 minut. Dětem do tří let bohatě stačí jedno prohřátí a osprchování, děti od tří do osmi let už mohou dvakrát až třikrát… Samozřejmostí je **pitný režim a dostatečný odpočinek** mezi jednotlivými cykly.

A jaké jsou tedy zdravotní přínosy pro malé návštěvníky saun?

Saunování dětí je velmi dobré pro **zvýšení odolnosti organismu**.

Prohřívání těla totiž **posiluje imunitní systém**, zvyšuje se tak jeho odolnost vůči různým infekcím, což je zvláště výhodné v podzimním a jarním období, kdy je výskyt různých infekcí u dětí vysoký.

Děti, které chodí pravidelně do sauny, mívají mnohem menší problém s onemocněním horních cest dýchacích a obecně **bývají mnohem méně nemocné.**

Saunování jednak organismus celkově zklidní, do těla se naopak vyplavují endorfiny, hormony, které vyvolávají **dobrou náladu a ústup nervozity**.

Mezi téměř okamžité pozitivní účinky návštěvy sauny u dětí patří např.

* **Zvýšená chuť k jídlu a apetit**
* **Kvalitnější a lepší spánek**
* **Celkové zklidnění**
* **Zvýšení psychické pohody dítěte, ústup nervozity a stresu**

Dále **uvolňuje dýchací cesty** a působí tak dobře při léčbě astmatu, působí jako prevence proti alergiím, má pozitivní vliv na pokožku a mnohé další, stejně jako u dospělých. Děti si tak odmalička spojí saunování se zdravým životním stylem.

A aby to pro děti nebyla nuda, existují i pro ně různé **„saunové ceremoniály“**, kde si mohou přímo v sauně zpívat, **poslouchat pohádky**, hrát různé slovní hry nebo se potkat se svými oblíbenými pohádkovými postavami. **U nás budou saunové ceremoniály probíhat každý měsíc**. Sledujte nás na našem Facebooku nebo Instagramu a vše se dozvíte.

**U nás je pro rodiny s dětmi vyhrazena neděle, a to od 14:00 do 17:00 hod**, děti mohou zavítat do sauny i se svou mateřskou školkou nebo školou, pokud o to rodiče projeví zájem.

A co s sebou? Vy nepotřebujete vůbec nic, protože každý klient včetně dítěte dostane od nás saunové prostěradlo, které slouží pro řádné podložení těla během saunování, a osušku, kterou má na utření těla po osprchování, které je nutné vždy po každé sauně.

V případě jakýchkoliv dotazů nás neváhejte kontaktovat.

Moc se na Vás těšíme.