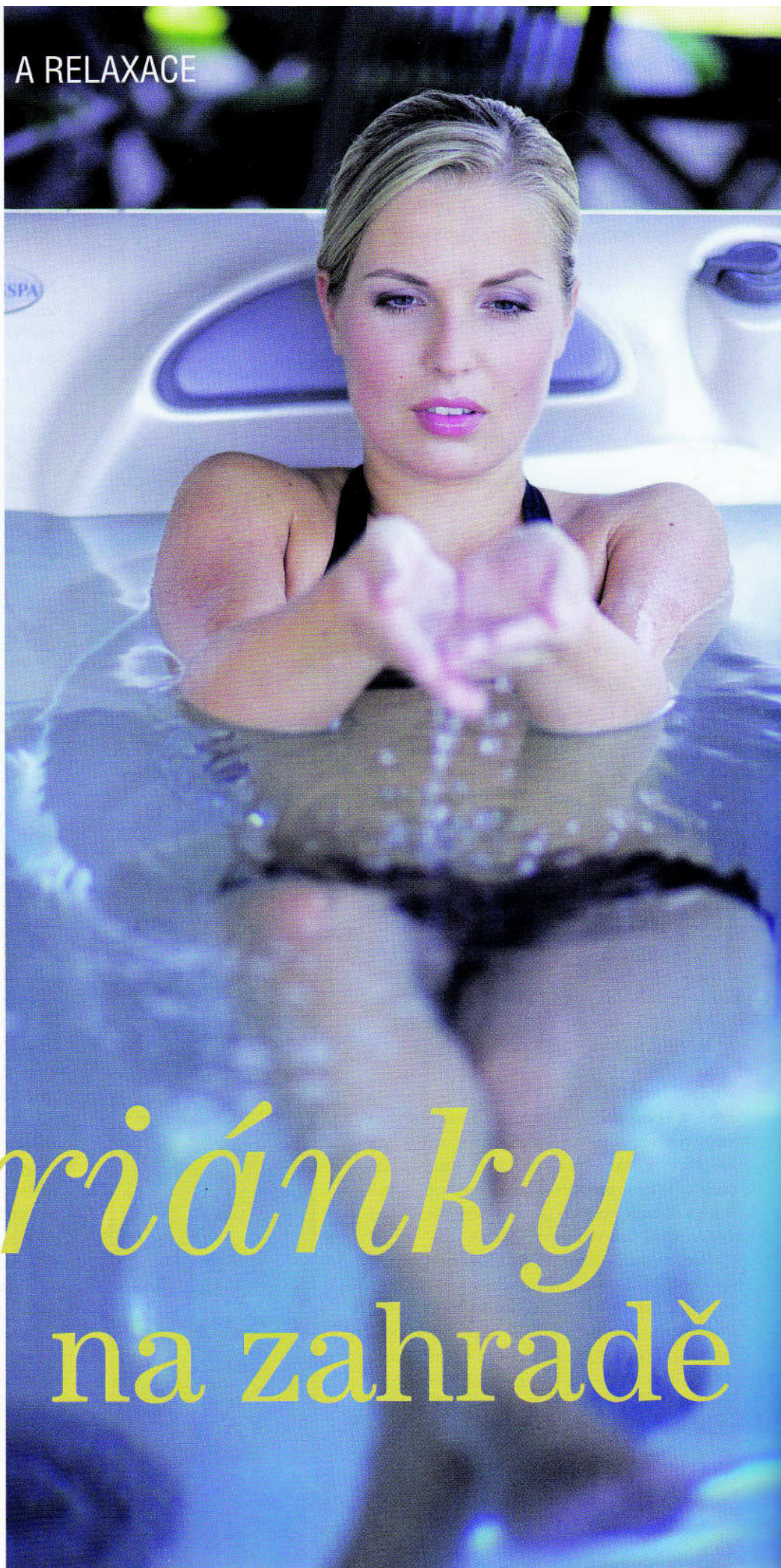


*Teplá lázeň je
nejpříjemnější
a nejjednodušší
způsob, jak se
zbavit únavy
tělesné i duševní.
Její účinek se ještě
umocní, když
se odehrává pod
širým nebem místo
v koupelně. Může to
být ve vyhřívaném
bazénku, vířivce či
koupacím sudu.*

Marie Krausová

Marjánky na zahradě



ODPLAVIT ÚNAVU

Privátní lázně mají jednu velkou výhodu: na vířivku nebo koupací sud není třeba velký pozemek. Vejdou se i na malou zahrádku. Jediné, čím byste si měli být jisti, je pravidelné a časté užívání, nejlépe denně a „celorodinně“. Jednak proto, že jen častý a pravidelný pobyt v teplé lázni přináší výsledky, jednak čím víc členů domácnosti domácí lázně využívá, tím jsou výhodnější. Pořizovací a provozní náklady na spa i koupací sud jsou stejné, ať je využívá jedinec, nebo celá rodina.

V KOLIKA STUPNÍCH?

Aby lázeň fungovala relaxačně, musí mít zhruba teplotu lidského těla, tj. 37 až 39 stupňů Celsia. Nezapomínejme, že v lázni se nezahříváme plaváním jako v klasickém bazénu. Ve vířivce stejně jako sudu sedíme klidně a maximálně se necháváme masírovat proudem vody nebo vzduchu. Pustíme z hlavy všechny problémy a užíváme si klidu a pohody. Za dvacet minut se organismus zbaví stresu a únavy.

JAK TO FUNGUJE

Jak je možné, že pouhým posezením v teplé vodě si tělo odpočine? Vysvětlení je jednoduché. Je to dáno dvěma fyzikálními efekty:

- ▶ **Vztlakem.** Mechanický efekt hydroterapie vzniká tím, že voda lidské tělo nadlehčuje, a to až o 90 procent jeho hmotnosti. Ve vodě pocítujeme stav beztlíže, což přináší okamžitou úlevu přetěžovaným kloubům. Mechanický efekt také posiluje kardiovaskulární systém, uvolňuje svalové napětí, stimuluje imunitní systém, odbourává stres.
- ▶ **Teplotou.** Tzv. termální efekt hydroterapie vzniká teplotou lázně, při níž se organismus zklidní, uvolní a zpomalí aktivitu vnitřních orgánů. Pobyt v příliš teplé vodě nás vysiluje a unavuje a neprospívá lidem s vysokým tlakem a kardiakům. Pobyt v příliš chladné vodě vede k prochladnutí.

RELAXOVAT V SUDU

Pusťte z hlavy dubový sud alkoholického moku. Sudy, říkáme jim raději kádě, jsou samá voda, protože jsou koupací. Vyrábějí se jednak tradiční dřevěné, jednak nerezové. Podle toho, kolik lidí kádě bude užívat, volte jeho průměr: 150, 160, 180 nebo 200 centimetrů. Kádě se vyrábějí s kruhovou nebo oválnou základnou a po vnitřním obvodu mají lavice. Vodu ohřívají kamínka. Další příslušenství – zařízení na ošetření vody, masážní trysky, krycí plachty a desky proti nečistotám a tepelným ztrátám – se přibíjí.

DŘEVO PRACUJE

O kvalitě dřevěné koupací kádě rozhoduje materiál, tedy dřevo. Je rozhodující, aby se nesesychalo, nerozestupovalo a voda jím neprosakovala. Z tohoto hlediska je optimální cedr, protože jeho dřevo je rezis-

FOTO 2 x KOUPACÍ SUDY



- 1 Teplou vodní lázeň využívá společně víc lidí nejen ze společenských, ale i důvodů úspory energie
- 2 Na snímku je dobře vidět umístění dřevěných lavic po obvodu koupacího sudu

tentní vůči bakteriím a vodnímu kameni a má výborné tepelněizolační vlastnosti. Jeho vysoké kvalitě ovšem odpovídá cena. Proto se vyrábějí koupací kádě z tuzemských dřevin, tj. smrku, borovice, modřínu. Jde o měkké dřevo, které má v přirozeném stavu nežádoucí vlastnosti: v mokru bobtná (a tím napíná obruče), po vypuštění vody seschne (a tím se uvolní obruče) a roní pryskyřici. Aby se měkké dřevo zbavilo těchto vlastností, upravuje se speciální technologií Thermowood, která se používá především na finskou borovici. Dřevo se vysuší a zbaví pryskyřice, takže ve vlhkém, suchém a teplém prostředí nepracuje. Kádě ze dřeva Thermowood jsou o něco dražší, ale kvalitativně nesrovnatelně lepší než z měkkého dřeva bez těchto úprav.

Každá dřevěná koupací kádě se musí ošetřit zvenčí i zevnitř ochrannými a impregnačními nátěry. Když se chcete těmto problémům vyhnout, zvolte kádě z nerezů, která má dřevěné jen vnější opláštění „pro parádu“.