

AKTUÁLNE



Výtvarník Andrej Poliak hovorí, že po zážitku z lesnej sauny už do hotelového wellness sveta nikto veľmi nechce ísť.

ponesieš ma
Dúbravicou
v daždi na
riekách?

Chrípku odháňa ohňom

Odborníci varujú, že chorých bude ešte pribúdať. **Andrej Poliak (37)** medzi nimi pravdepodobne nebude. Zdravie si totiž zoceluje v unikátnej lesnej saune.

Nestále počasie, ktoré sa túto zimu v priebehu niekoľkých hodín zmení z arktických mrazov na čapkanicu, má vplyv aj na naše zdravie. Lekári upozorňujú, že jedno z najzávažnejších infekčných ochorení dýchacieho systému – chrípka, silnie. Len v okolí Trnavy položila do postele o tretinu viac ľudí než pred týždňom. Pre ňu na Slovensku už zatvorili desiatky škôl, no prognózy zdravotníkov hovoria, že chorých ešte pribudne.

„V zime som zvyčajne nachladol a ochorel aj ja, ale teraz sa mi bacily vyvíbajú. Čítim sa otužilejší a zima mi nie je ani vtedy, keď v tričku vybehnem na dvor,“ usmieva sa výtvarník Andrej Poliak. Umelec z Podpoľania nevyháňa choroby pilulkami, báborskými receptami či bylinkami. Zdravie si utužuje ohňom a vodou v lesnej saune, unikátnej na Slovensku. „Jej autormi sú architekti Vít Šimek a Štěpán Rehoř. Predtým zvládli množstvo podobných projektov v Česku či v Ma-

ďarsku. Jedna ich sauna pláva na rybníku, druhá visí z mosta nad riekou, tretia je pred národnou galériou, ďalšiu ťahá bicykel,“ rozpráva Andrej. Tá v Dúbravici pri Banskej Bystrici vznikla z miestnych prírodných materiálov. Stojí pod lesom, v otvorenej krajine pri potoku, a tak trochu pripomína kolibu.

V škandinávskej ságe

Sauna dokáže zabíjať vírusy a baktérie. Známe je aj to, že striedanie horúčavy a chladu povzbudzuje prekrvenie sliznice a dýchacích ciest, zlepšuje prietok krvi, podporuje imunitu a zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Andrej je však umelec. Pobyt v prírodnej saune bokom od civilizácie vníma aj ako estét. Hovorí, že chvíle pod holým nebom pri sviečkach sú úplne iný zá-

žitok ako tlačienica v hotelových – a často gýčových – saunovacích rajoch. Pod Poľanou si podla neho nezocelite len telo, ale aj dušu. Pri zotmení, slabom mraze, snežení a štipke fantázie sa sedemnást kilometrov od Zvolena budete cítiť ako v škandinávskej ságe.

Priamo od sauny vedie chodník z dosiek. Končí sa pri kadi, do ktorej dreveným korytom priamo z prameňa tečie studená voda. „Otužovať, a tak predchádzať chorobám, sa k nám chodí kadekto. Partie mladých ľudí, ich rodičia, ženy, chlapi, páry. Sú skupinky, ktoré sa v lesnej saune zastavia každý týždeň, ale aj takí, čo prídu len občasn. No po tomto zážitku sa im už do žiadneho wellness sveta veľmi ísť nechce. Akoby ste sa lyžovali v hale na umelom snehu a potom si vyskúša-

li jazdu v odľahlých horách na práve napadnutom prašane,“ porovnáva Andrej.

Inšpirovali sa

Lesná sauna nadchla skautov v neďalekej Zvolenskej Slatine a postavili si svoju. „Okrem Dúbravice sme sa inšpirovali aj Fínskom, kde je päť a pol milióna obyvateľov a jeden a pol milióna sán. Stoja tam skoro pri každom jazere. Odkedy chodím do sauny, cítim na sebe menej stresu a napätia. A to sa časom určite prejaví aj na zlepšení môjho zdravia,“ nahlas uvažuje Martin Cerovský (23), študent ekológie. Samu postavili len pred pár týždňami v jednej z dedinských záhrad a kúria v nej priemerne každý druhý deň. Zdravie v nej si môžu bezplatne zoceliť všetci obyvatelia obce. Ich jedinou

povinnosťou je, že si musia prikladať drevo do pecky.

Vyznávači saunovania nedajú na tento druh posilňovania organizmu dopustiť. Pravdou však ostáva, že ak chcete v teplotne nestálom februári odolávať chrípke, musíte v saune pravidelne sedávať dávno predtým. Nevstupujte do nej v prípade, že ste chorý na srdce alebo už na sebe pozorujete bolesti kĺbov, únavu či známky prechladnutia. Vtedy je na otužovanie neskoro. Neostáva nič iné, len zaľahnúť do postele a chorobu vyležať. Preto, aby ste ňou nenakazili ostatných a najmä deti, aby neprerástla do zápalu pľúc a nespôsobilá aj komplikácie, ktoré sa môžu skončiť dramaticky.

Nehazardujte

AKTUÁLNE



Naši predkovia nepoznali sauny ani lieky, denne si dopriali kyslú kapustu, cesnak, cibulu, zázvor a med.

Vírus chrípky sa prenáša kvapkami hlienu. Po vychnutí sa môže šíriť rozviňeným prachom, ale aj poďasovaním či pri používaní mobilného telefónu. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča preventívne očkovanie. Jeho popularita na Slovensku je však mizerná. V uplynulej chrípkovej sezóne nedosiahla ani päť percent.



Počas choroby strieďajte vlažné bylinkové čaje s čistou vodou izbovej teploty a s niekoľkými kvapkami citróna. Boľavému hrdlu pomôže šalvia, ale aj roztok sódy bikarbóny. Ak veníte na babské recepty, vylieč vás i chren s medom, kúpeľ nôh v horčicovej vode či vaňa, do ktorej nalejete dva kališky slivovice.



Na chrípku každý rok zmrie vo svete až pol milióna ľudí. Treba ju vyležať, úplné uzdravenie obyčajne nastáva do štyroch týždňov.



Dedinská sauna vo Zvolenskej Slatine je vyťažovaná najmä cez víkendy. Chodia do nej mladí ľudia, páry aj rodiny s deťmi. „Milujem praskanie dreva v peci a ľadovú vodu v sude, do ktorého vlezím po saunovaní. Vtedy sa na chvihu cítim ako v nebi,“ hovorí Martin Cerovský.

