

# Inipi

Saunový slabikář





Uvolnění, psychický odpočinek a hledání sebe sama. Jednoho dne pro to svět vymyslel pojem „wellness“. A wellness je především v koupelně u Vás doma. Je to jasné: zde se ponoříte do voňavé vody, zde zažijete blahodárné působení vody a tepla. A i zde má společnost Duravit mnohé k nabídnutí – velké vany a saunové moduly s ohromujícími funkcemi a komfortní nadstandardní výbavou, vše pro podporu Vašeho wellness.

Pryč je doba, kdy jste se s velkými whirlpools, parními lázněmi a saunami mohli setkat pouze ve veřejných chrámech wellness. Díky společnosti Duravit si tento luxus můžete užívat zcela soukromě ve vlastní koupelně. A co je proti tomu, občas si takhle správně lebedit? Právě, že nic.

<b>Inipi:</b> Sauna do koupelny	6
Klima v sauně	8
Prostředí	10
Světlo a hudba v sauně	13
Působení sauny na tělo a duši	14
Fáze zahřívání	17
Dávkování vody	17
Fáze ochlazování	19
Pravidla saunování	20
Otázky k saunování	23
Sauna + zdraví	24
Sauna + sport	27
Zákaz saunování	29

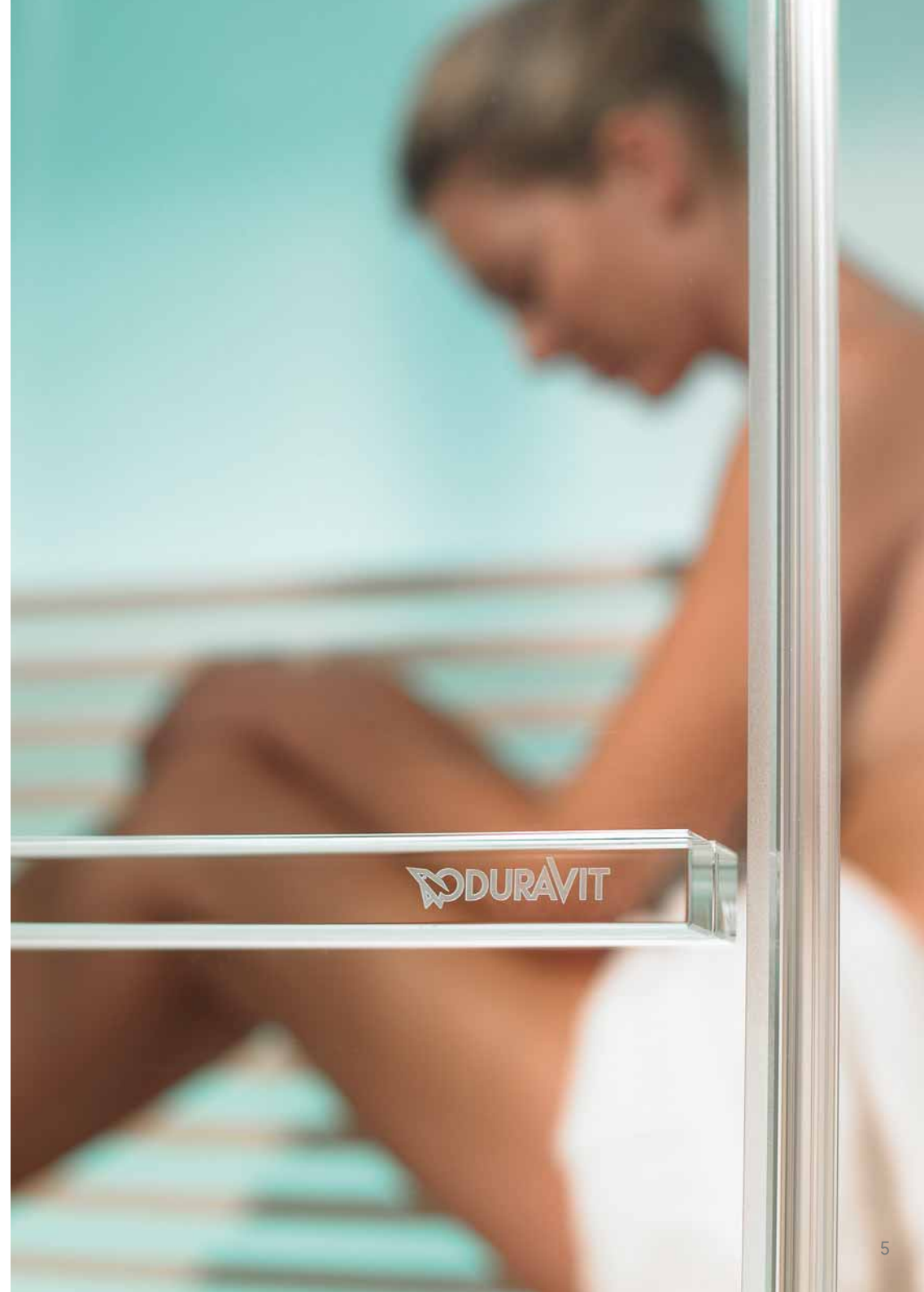
## Wellness přichází domů k Vám

Navzdory všem módám a trendům: „wellness“ se vyvinulo ve stálou a vážnou součást našeho života. Z anglického výrazu pro „zdraví a blaho“ se vyvinul směr, ba dokonce životní pocit.

Možná k tomu došlo pro to, že náš všední den stále více ovlivňují rychlost, neustále se zvyšující nároky v zaměstnání a – zcela příslovečně řečeno – dech beroucí aktivity ve volném čase. Existuje pro to jedno slovo: stres. Úplně se mu nevyhneme – pro naše zdraví je však důležité, aby po fázích stresu následovaly fáze klidu a uvolnění. Také pro to existuje jedno slovo: wellness.

Wellness má mnoho tváří: je to blahodárná koupel ve vířivé vaně, stejně jako vonící šálek čaje; sauna, stejně jako sáhnutí po dobré knize; povzbuzující Kneippova kúra, stejně jako chutné lehké jídlo.

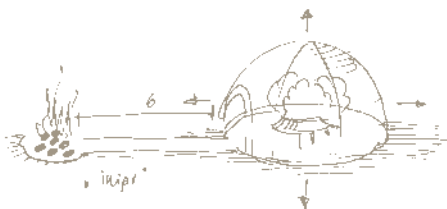
Jinými slovy: wellness, to je vypnutí, uvolnění a hledání sebe sama. Wellness, to je příslib tělesného a duševního zdraví, pohody a vyšší kvality života. Jak toho dosáhneme, to je stejně rozdílné jako lidé, kteří se o to snaží. Společné je pro ně místo, na které se mnoho wellness kúr koncentruje: koupelna.



## Inipi: Sauna do koupelny

Duravit a E00S vyzvedávají saunu ze sklepa: pomocí novodobé koncepce sauny Inipi. Díky rafinovanému prostorovému uspořádání zůstává kabina tak kompaktní, že se vejde do koupelny i obývacího prostoru a přesto nabízí dost místa. Plochy na sezení a ležení, obklady podlahy, stěn a stropu jsou z přírodního dřeva. Pocit těsnosti se nejprve vůbec neobjevuje: o to se stará zcela prosklená čelní strana, která sauně Inipi dodává nejen nezvyklou průhlednost, ale také neobyčejnou eleganci. Kamna a polévací nádoba jsou sice integrovány v saunovém modulu, zůstávají však skryty za zástěnou. Jelikož je sauna Inipi z architektonického hlediska omezena na podstatné rysy, poskytuje uživateli i opticky pocit klidu a jasnosti. Osvěžující alternativou je rozšíření sauny o sprchový modul Inipi Ama.

Idea zdravého pocení se zrodila již před více než 5000 let v Asii. Odtud si našla cestu do Evropy a do Nového světa, kde původní obyvatelé Severní Ameriky vyvinuli vlastní variantu: Inipi -> potíci stan, jehož stavění a použití se řídilo podle pevných rituálů. Stan zakrytý dekami a šátky byl symbolem Země, ohniště vzdálené šest kroků bylo symbolem Slunce. „Strážce ohně“ nosil do stanu rozpálené a bylinkami posypané kameny, jejichž pomocí se ve stanu dosahovala teplota potřebná k pocení. Předtím, než návštěvníci Inipi vstoupili do stanu, neodložili pouze své šaty, ale také přinesené obětní dary. Tradiční čtyři chody pocení byly věnovány vděčnosti, prosbám, dávání a poznání.



Inspirována „potíci stany“ původních obyvatel Severní Ameriky, vyvinula designérská skupina E00S novodobé pojetí sauny: Inipi.



## Inipi: Klima v sauně

Klimatické podmínky uvnitř kabiny sauny rozhodujícím způsobem určuje teplota vzduchu a vlhkost vzduchu. Za účelem dosažení dobrého saunového klimatu dochází k neustálé výměně vzduchu. Při finské sauně je teplota u stropu asi 100 °C a směrem k podlaze klesá na asi 40 °C. V dobře vyhřáté sauně je tedy možné dosáhnout teplotního spádu asi 60 °C.

Uživatel pocítí teplotní rozdíl pouze nepatrně. Lze to připsat rozdílné vlhkosti vzduchu v kabině sauny. V dolní části sauny je relativní vlhkost vyšší než v horní části. Čím vyšší je vlhkost vzduchu, tím nižší je možnost organismu odevzdávat přebytečné teplo prostřednictvím odpařování. Přehřátí i nadále trvá – uživatel proto zaznamená jen minimální teplotní rozdíl.

Je možné vybírat si ze čtyř různých nastavení sauny:

měřená u	Teplota stropu	Relativní vlhkost horního sedadla
Finská sauna	90 - 100 °C	10 - 15 %
Teplá koupel	70 - 80 °C	15 - 20 %
Tropická koupel	60 - 70 °C	20 - 25 %
Jemná koupel	50 - 60 °C	30 - 35 %



## Inipi: Prostředí

Pět předem naprogramovaných prostředí, která jsou vytvořena podle různých teplotních zón Země, zajišťuje zdravou změnu při saunování. Teplota, relativní vlhkost, světlo a zvuky jsou perfektně vzájemně sladěny a zvou k ozkoušení:

### Asia

Zvuková cesta asijským prostředím: s originálními šumy, různými asijskými hudebními nástroji jako jsou gu zheng (citera, Čína), dizi (flétna, Čína), koto (citera, Japonsko), shakua-chi (flétny, Japonsko), hulusi (trojflétna, Čína) a hrdelním zpěvem tibetských mnichů. Cestu dokreslují různé zvony, gongy, pentatonové a dřevěné větrohry.

Teplota: 50-60 °C

Relativní vlhkost: 30-35 %

Barevný program: Východ slunce

### Desert

Se začátkem v poušti se s karavanou blížíte vzdálenému městu. Cestu doprovázejí pouštní větry, velbloudi, hlasy a typické hudební nástroje. Hudební doprovod tvoří oud (arabská loutna), goni (arabská harfa), smyčcové nástroje, flétny nay, udu, darabuka a rovněž různé zpěvy východních zemí.

Teplota: 90-100 °C

Relativní vlhkost: 10-15 %

Pevná barva: červená

### Indian

Návštěva v potícím indiánském stanu. Do stanu se kutálejí horké kameny. Očistný rituál může začít. Vychutnáváte si teplo a nasloucháte scénám, které se odehrávají mimo stan. Oheň plápolá, zní hudba dřevěných fléten, obřadní zpěvy, bubny powwow, dusot koní a vanoucí větry.

Teplota: 70-80 °C

Relativní vlhkost: 15-20 %

Barevný program: Západ slunce

### Jungle

Ponoříte se do vlhkých, tropických deštných pralesů. Druhovou rozmanitost a krásu přírody navozují tisíce zvuků a tónů cikád, opic, papoušků, rostlin a deště.

Teplota: 60-70 °C

Relativní vlhkost: 20-25 %

Pevná barva: zelená

### Mediterranea

Procházka u Středozevního moře: od pláže se šuměním moře přes přístav jachet s jeho hrou zvuků lan až do vnitrozemí s cikádami a přes vesnickou atmosféru zase zpět k moři. Výlet doprovází hudba kytar a mandolín.

Teplota: 50-60 °C

Relativní vlhkost: 15-20 %

Barevný program: Duha





## Inipi: Světlo a hudba v sauně

Pro komplexní požitek je již sauna vybavena funkcemi světla a hudby.

### Hudba

„Neviditelné“ nainstalované reproduktory lze přes přípojku AUX a rádio snadno ovládat pomocí dálkového ovládání. Tak v sauně zaznívá zcela individuální oblíbená hudba. Předem naprogramované zvuky pěti výše popsaných prostředí Vás hýčkají povzbuzujícími nebo uvolňujícími tóny a tím navíc podporují osobní pocity zdraví a blaha.

### Světlo

LED světla na zadní stěně ponoří interiér sauny Inipi do příjemně barevného světla, střídání barev a intervaly umocňující pocit uvolněnosti lze naprogramovat prostřednictvím dodaného dálkového ovládání.



### Inspirace světlem

- Žlutá** povzbuzující, osvobozující
- Červená** povzbuzující, hřejivá, vitalizující
- Fialová** vyvážená, regenerující, inspirující
- Modrá** uklidňující, tlumící
- Tyrkysová** vitalizující, oživující
- Zelená** blahodárná, uklidňující, stabilizující

## Působení sauny na tělo a duši

### Otužování a mobilizace imunitního systému

Saunování je nejvhodnější metoda k dosažení otužilosti, která vedle snižování náchylnosti ke chřipkovým infekcím také všeobecně způsobuje zvýšenou zdravotní stabilitu. Zvýšená sekrece sliznic vede k intenzivnímu čištění cizích látek a je spojena s výrazným zvýšením protilátek.

### Povzbuzení kardiovaskulárního systému

Pravidelné saunování je mírným, ale efektivním tréninkem pro srdce a krevní oběh. Saunování má regulující účinek, tzn. že v případě vysokého tlaku se tento může dlouhodobě snížit, v případě nízkého tlaku se tento může pomocí pravidelného saunování zvýšit.

### Procvičování cév

Ve fázi ohřevu se cévy rozšiřují, ve fázi chlazení se opět zužují. Střídáním horkých a studených podnětů získáte trénink cév, takže tělo bude lépe snášet teplotní změny. Používání studené vody zvyšuje pružnost žil.

### Stimulování nervového systému

Hlavními aktéry vegetativního nervového systému jsou sympatikus (výkonost, aktivita) a parasympatikus (klid, regenerace). Tyto nervy se stimulují dvojím způsobem. Teplé podněty povzbuzují parasympatikus k rozšiřování cév a snižování krevního tlaku. Když teplota tělesného jádra stoupá, aktivuje se sympatikus, který zajistí zvýšení tepu a produkci potu. Ve fázi chlazení platí totéž v opačném směru. Parasympatikus nyní uklidní tep a produkci potu, zatímco sympatikus povzbudí organismus k zúžení cév a zvýšení krevního tlaku. Toto vyvážené střídání přináší hlubší spánek, lepší schopnost regenerace a vyšší výkonost.

### Aktivace procesů látkové výměny

Zahřívání těla ovlivňuje činnost potních žláz. Během saunování o třech stupních se vypotí kolem 1/2 až 1 1/2 litru tekutiny. To vede k přechodnému houstnutí krve, které organismus vyrovnává tím, že převádí vodu z tělních tkání do krve. To pak vede k odbourávání balastních látek.

### Pročištění organismu

Při přechodu vody do krve se tkáň zbavuje konečných produktů látkové výměny jako např. močoviny, kyseliny močové a kreatininu. v případě takového přesunu tekutiny se hovoří o pročištění. Odbourané látky se nevyklučují jen potními žlázami, ale ve velké míře převážně přes ledviny.

### Čištění pleti a aktivace tvorby nových buněk

Teplé a studené kúry aktivují především látkovou výměnu pokožky, podporují regeneraci pokožky a napomáhají zdravé, čerstvé pleti. Tepló sauny aktivuje tvorbu nových buněk a zlepšuje odvod zbytkových látek.

### Uvolnění svalstva

Sauna podporuje regeneraci svalů po sportování. Během pocení se odbourává kyselina mléčná, jež se tvoří při tělesné námaze a mj. způsobuje namožení svalů. Hluboké muskulární uvolnění zvyšuje pohyblivost kloubů a svalů.

### Zvýšení duševního zdraví

Saunování vede k tělesnému a duševnímu uvolnění a umožňuje časově omezený únik z běžného dne. Teplé a studené podněty, které následují jeden po druhém, střídavě působí na vegetativní nervový systém. Obzvlášť zotavující účinek má uklidňující následné kolísání, které nastupuje po posledním chodu sauny a je spojeno s klidným tepem a příjemnou únavou.





## Fáze zahřívání

Extrémní teplotní situace v sauně způsobuje, že tělo přijímá teplo kůží. Na velké teplo tělo reaguje rozšířením cév a vylučováním potu. Tělo se tímto způsobem pokouší zachovat tělesnou teplotu na normální hodnotě 37 °C. Přestože povrch těla každou minutu odpaří 10 g vody, nestačí takto vytvořené chlazení k tomu, aby se zachovaly teploty pod pokožkou a v tělesném jádru. Povrch pokožky se ohřeje o 10 °C, vnitřní tělesná teplota se změní o 1 až maximálně 2 °C.

V případě zvýšení vnitřní tělesné teploty během fáze zahřívání se jedná o „přehřátí“. Během krátké doby přehřátí tvoří tělo protilátky proti infekcím.

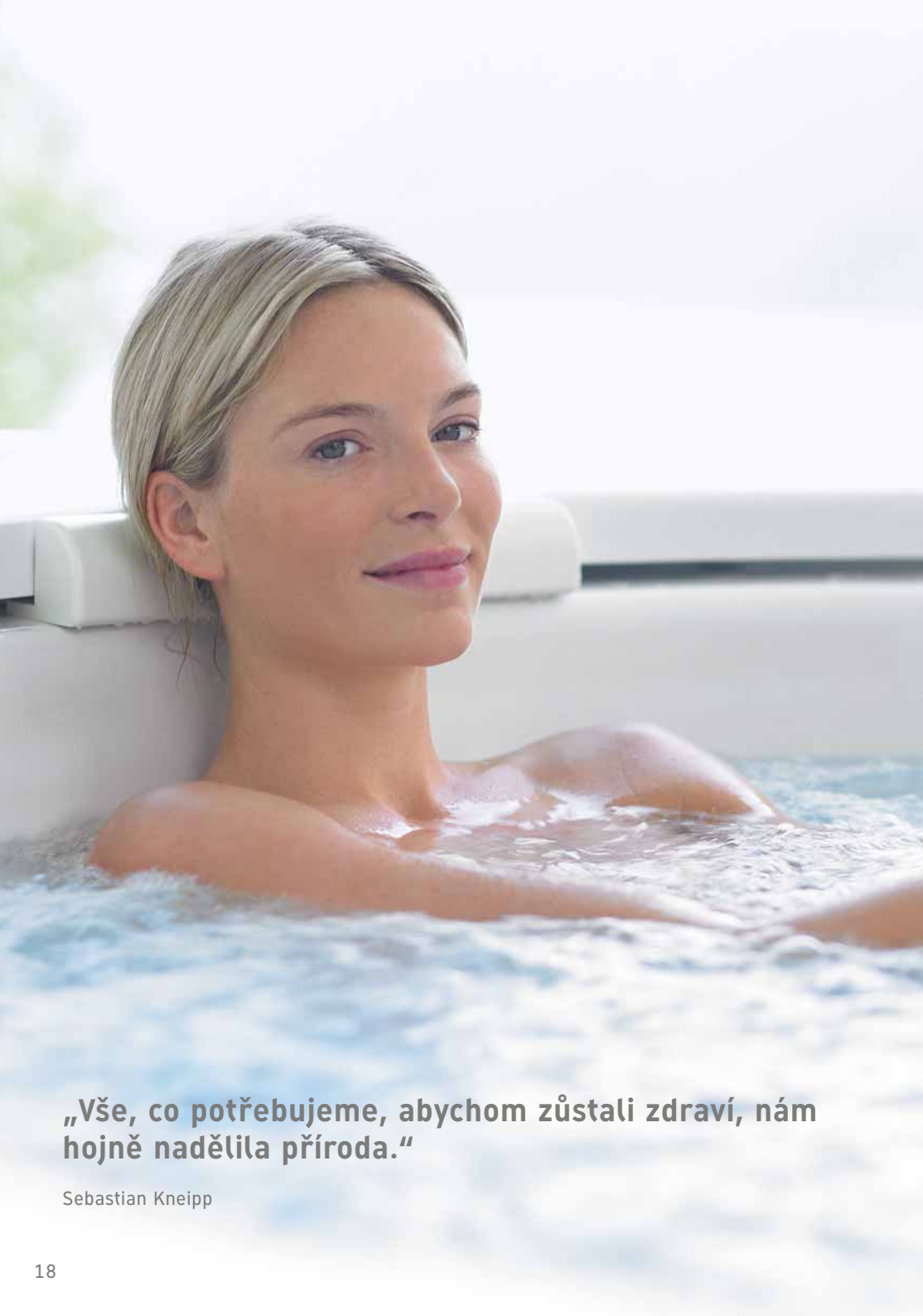
## Dávkování vody

Dávkováním vody se na krátkou dobu zvýší vlhkost vzduchu v sauně. Z bočního přívodu tepla sauny Inipi stoupá vzhůru neviditelný mrak páry a proudí vnitřním prostorem sauny. Jakmile se vlhký vzduch dostane k pokožce, srazí se na ní vodní pára. Dodatečným tepelným podnětem se potní žlázy opět aktivují ke zvýšené činnosti. „Löyly“, jak Finové nazývají závan žáru, mnozí považují za vrchol působení tepla. Citlivé osoby toto mohou vynechat, protože sauna je plně účinná i bez dávkování vody.

### Vůně v sauně

Ať už jde o klasickou vůni smrku nebo o osvěžující vůni citrusů: koncentráty do vody přemění saunu na aromatickou lázeň. Vyrovnávací a zdraví povzbuzující působení může být ještě silnější. Vonné esence se před saunováním přidávají do polévací nádoby.





**„Vše, co potřebujeme, abychom zůstali zdraví, nám hojně nadělila příroda.“**

Sebastian Kneipp

## Fáze ochlazování

Chlazení slouží k tomu, aby se tělo dostalo zpět na normální teplotu. Zúží se cévy a omezí se prokrvování pokožky. Aplikace studené vody má vyvolat výrazný studený podnět a zbavit pokožku zbytků potu.

Na fázi ochlazování by se mělo vynaložit o třetinu více času než na fázi zahřívání. V případě doby zahřívání 10 minut by byla přiměřená doba ochlazování 15 minut.

### **Studené stříky podle Sebastiana Kneippa**

Začněte vždy dále od srdce, tzn., postupujte zprava doleva a zvenku dovnitř. Proud vody se od nohou a dlaní dostává přes celé tělo až k srdci. Teprve na konci se může polít také hlava.

### **Ruční sprcha**

Ruční sprchou by se tělo mělo polévat ve stejném pořadí – nohy, ruce, trup, hlava. Ledově studená voda sice nejsilněji působí na otužování, zvláště při navykání je však přesto možné použít vlažnou vodu.

### **Studená koupel**

Ke zvýšení účinku sauny se používá studená koupel. Návštěvník sauny se úplně ponoří do vany se studenou vodou. Důležité: dále pravidelně dýchejte a nezadržujte dech. Ponoření by nemělo trvat déle než 10 až 20 vteřin. Pokud máte vysoký tlak, studenou koupel vynechte.

### **Teplé koupele nohou**

Teplé koupele nohou představují dobrý trénink pro cévy. Jedna koupel nohou by měla trvat až 5 minut a teplota vody by měla být asi 40 °C.

## Pravidla saunování

Předem: Přineste si s sebou čas - kompletní sauna trvá asi dvě hodiny. Pokuste se před saunováním odložit nejen své šaty, ale také své starosti, problémy a negativní myšlenky. Uvolněte se a jednoduše si vychutnejte pocity tepla, chladu a Vašeho těla. Je to právě Vaše tělo, které Vám signalizuje, jak dlouho a jak často byste měli navštěvovat saunu.

Příprava 8 - 10 min



### 1. Teplá sprcha

Vzhledem k tomu, že mastný film na pokožce brání vylučování potu, doporučujeme, aby jste se předtím důkladně osprchovali.



### 2. Osušení

Suchá pokožka se potí rychleji.



### 3. Teplá koupel nohou

Zahřívání nohou dále podporuje pocení.



### 4. Uvolněné sezení nebo ležení

Zásadně používejte osušku, také při sezení pod nohami. Čím výše je sedadlo nebo plocha na ležení, tím intenzivněji se potíte. Tendenčně platí: raději krátce a při vysoké teplotě než dlouho a při nižší teplotě - chrání to srdce a krevní oběh.



### 5. Dávkování vody (dle libosti)



### 6. Vzpřímené sezení

Za účelem navyknutí těla na vzpřímené držení byste měli poslední 2 minuty v sauně strávit v sedě. Navíc se klidně přesuňte na spodní sedadlo.

Zahřívání 8 - 17 min



### 7. Čerstvý vzduch - pohyb

Tělo nyní potřebuje kyslík, pokožka a dýchací cesty se chtějí ochladit. Pozvolna vyjděte na čerstvý vzduch a procházejte se, klidně se nadechněte a vydechněte - nejlépe nosem.



### 8. Kneippův střík

Nejšetrnějším způsobem ochlazování je polévání těla Kneippovou hadicí, a to od nohou a rukou a zprava doleva směrem k srdci.



### 9. Studená sprcha

Tělo se polévá ruční sprchou ve stejném pořadí - nohy, ruce, trup, hlava.



### 10. Studená koupel

Pokud budete používat vanu, nezapomeňte si před jejím použitím osprchovat pot. Pozor: Pokud máte vysoký tlak, studenou koupel bezpodmínečně vynechejte.



### 11. Teplá koupel nohou

Teplá koupel nohou vytváří příjemné teplo, opakované aplikace studené vody intenzivně procvičují cévy a zvyšují odolnost těla.



### 12. Odpočinek, eventuálně masáž

Masáž mezi saunováním nebo následující, může ještě posílit uvolňující účinek.

Ochlazování a odpočinek 20 - 27 min

**Zcela dle přání a času: jeden, dva další chody sauny.** Tyto se provádějí stejně jako první chod sauny. Přesto to však nepřehánějte: Po 3 chodech sauny je zdravotní cíl dosažen.



### 13. Pití

Za účelem optimálního pročištění meziprostoru buněk by se žízeň měla hasit až po saunování, a to nápoji s obsahem minerálních látek nebo neslazeným bylinným čajem (1-2 litry).

Žádný sport. Za účelem zachování požadovaného účinku a zabránění nepříznivým reakcím krevního oběhu bychom se po saunování měli vystrýhat každé sportovní činnosti.



## Otázky k saunování

### Sauna - jak často?

Zde platí pro každého jiné intervaly – rozhodující je, aby se při tom člověk cítil dobře. Při pravidelném saunování trvají pozitivní účinky asi týden. Hrubá pravidla jsou:

1 krát týdně: vždy 2-3 chody sauny

2 krát týdně: vždy 2 chody sauny

Denně: vždy 1 chod sauny

### Proč do sauny nahý?

Nahota je jednoduše hygieničtější a zdravější: každé oblečení by omezovalo ochlazování těla a bránilo by odtékání potu, což může vést k podráždění kůže.

### Jídlo před saunováním?

Do sauny bychom neměli chodit ani hladoví, ani s plným žaludkem. Nejlepší je, dát si před saunováním jen lehké jídlo – tělo v sauně odvádí dost a nemělo by navíc ještě muset trávit.

### Kdy hasit žízeň?

Před vstupem do sauny se dostatečně napijte! Přísun tekutin mezi jednotlivými chody sauny snižuje čistící účinek saunování. Přesto není v případě velké žízně nic proti tomu, abyste i mezitím vypili nějaký doušek. Po saunování by se žízeň měla hasit nápoji s obsahem minerálních látek nebo neslazeným bylinným čajem.

### Ze sauny štíhlejší?

Přímo po saunování lze změřit ztrátu hmotnosti, což je však třeba připsat vylučování vody prostřednictvím potu. Přesto lze saunování použít jako užitečný doplněk diety zaměřené na redukci hmotnosti.

## Sauna + zdraví

Sauna ručí především za uvolnění a zachování zdraví. Při celé řadě potíží představuje účinné podpůrné léčebné opatření.

- Prevence nachlazení. Jestliže však symptomy chřipky nebo chřipkové infekce již existují, měla by návštěva sauny proběhnout až po odeznění nemoci.
- Chronické onemocnění dýchacích cest
- Kožní nemoci jako akné, neurodermitida, alergické ekzémy, kopřivka, lupenka
- Edémy (zadržování vody)
- Chronická bronchitida
- Astma
- Namožení svalů a svalové křeče
- Doléčení zranění při nehodách (bolesti jizev)
- Kardiovaskulární onemocnění jako hypotenze (příliš nízký krevní tlak), určité formy hypertenze (příliš vysoký krevní tlak), periferní poruchy krevního oběhu, poruchy prokrvování mozku a srdce
- Poruchy látkové výměny jako diabetes nebo obezita
- Poruchy spánku
- Vegetativní poruchy
- Onemocnění pohybového a podpůrného ústrojí jako svalový revmatismus, záněty kloubů, ischias
- Potíže v klimakteriu





## Sauna + sport

Díky zvýšení prokrvení svalstva a povzbuzení látkové výměny ve svalstvu zlepšuje saunování kondici. Sauna po tréninku urychluje odvod meziproduktů a koncových produktů látkové výměny svalstva a tak vede k rychlejšímu zotavení. Pružnost a elasticita pohybového ústrojí se v důsledku prohřátí výrazně zvyšuje.

Během kondičního tréninku by jste saunu měli vyhledat jednou až dvakrát týdně po tréninku. Mezi tréninkem a návštěvou sauny by mělo uběhnout minimálně půl hodiny. Po sportování se doporučuje doplnit před začátkem saunování ztrátu tekutin ovocným džusem nebo vhodnou minerální vodou.





## Zákaz saunování

Saunování má působit potěšení, uvolnit a být příjemné. Ten, kdo se v potíci kabině necítí dobře nebo pociťuje potíže, měl by se raději zaměřit na jiné metody uvolnění a zdravotní prevence. V případě pochybností vždy žádejte o radu lékaře. Osoby, které trpí následujícími onemocněními, smějí saunu, pokud vůbec, používat pouze pod lékařským dohledem.

- Nedomykavost srdečních chlopní
- Nestabilní srdeční onemocnění jako organické poruchy srdečního rytmu nebo angina pectoris
- Poruchy funkce štítné žlázy, jater nebo ledvin
- Nevyléčená plicní tuberkulóza
- Akutní kardiovaskulární onemocnění
- Neléčený vysoký krevní tlak
- Akutní a horečnatá onemocnění
- Záněty orgánů, cév (křečové žíly), kloubů nebo částí hlavy
- Rakovinová onemocnění
- Trombóza
- Zcela zjevné žaludeční a střevní vředy
- Akutní formy infekce
- Zhoubné nádory
- Epilepsie a sklon ke křečovým záchvatům
- Akutní kožní a pohlavní nemoci
- Různá oční onemocnění
- Poranění
- Po operacích

## Wellness spojuje...

Značka Duravit. Jako poskytovatel kompletního vybavení, garant dobrého designu a v neposlední řadě specialista na wellness nabízí Duravit veškeré ingredience pro celkově povedené zařízení koupelny. Je mnoho možností, mnoho wellness produktů společnosti Duravit, které se dají spojit se saunou Inipi: Blue Moon jako Pool vana, vana určená pro teplé koupele nohou, Sundeck včetně klidové plochy k relaxaci, přívalová sprcha pro ryzí osvěžení, e-mood dálkově ovladatelné světlo pro koupelnu a odpočívárny.

[www.duravit.com](http://www.duravit.com)



**Duravit CZ**  
Přímětická 52  
669 01 Znojmo  
Phone +420 515 220 155  
Fax +420 515 220 154  
info@cz.duravit.com  
www.duravit.com

