**VZKAZ OD NESTORA SAUNOVÁNÍ!**

**Zdravím všechny účastnice již pátého pracovního setkání učitelek-saunistek v mš Pastelka v Milevsku. Jsem moc rád, že pokračujete ve vzájemné výměně zkušeností o tom, jak dětem ve svých školách dopřáváte přesně to, o čem jsem si celý život myslel, že potřebují – pravou saunovou lázeň.**

**Je tomu padesát let, kdy u nás začalo saunování s dětmi v mateřských školách. Paní ředitelka Litavská z jedné bruntálské mateřské školy pečlivě zapisovala absenci dětí pro respirační onemocnění a ukázala, že po několika letech pravidelného saunování s dětmi byla absence saunujících dětí vždy podstatně nižší než u dětí, které nesaunovaly. Samy víte, že tomu tak je i dnes u Vašich dětí i u dětí z jiných mateřských škol a v jiných oblastech republiky.**

**Vždycky jsem propagoval, že už tento přínos ochraně zdraví dětí hlavně vůči epidemiím respiračních viróz chladného období roku sám o sobě stačí a je hlavním důvodem k saunování. Ale mateřsko-školské učitelstvo mně přesvědčilo, že saunování je pro děti něčím vice.**

**Poznáváte samy, že saunování dětem přináší nebývalou radost, že pomáhá Vašim výchovnýma vzdělávacím programům, že z dětí se stávají občánkové sebevědomí (neboť umí překonat nezvyklé podmínky) a šikovní (neboť se rychle naučí postarat se o svou hygienu i oblečení ) atd. Z praxe vím, že dnes už u nás saunuje děti z mateřských škol třetí generace pedagogických pracovnic a i ona si připisuje zásluhu na aktivitě, která vyvolala uznání i ve světě. Prezident finské společnost Saunaseura se vyjádřil v tom smyslu, že ve Finsku, kde 96% děti saunuje v rodinách je skupinové saunování dětí v mateřských školách neznámé a že považuje za velmi záslužný ten způsob skupinového saunování, který realizují učitelky mateřských škol v Česku.**

**O významu saunování nemusí být sporu. Musí se však o něm stále hovořit. V poslední době totiž dochází (z finančních důvodů kvůli nízkým nákladům za elektřinu) k instalování ohřevných kabin se zářiči infračervených paprsků (zvaných „infrasauna“) do mateřských škol. Dětem které jsou do těchto supermoderních kabin přiváděny , ale i jejich rodičům a sponzorům komerce tvrdí, že se „vysaunují“ lépe než v té obyčejné zastaralé sauně s těmi hrůzostrašnými teplotami a ještě k tomu s ochlazováním ve studené vodě anebo venku v zimním povětří.**

**Podívejme se na sdělení z těchto mateřských škol na internetu. V  infrakabinácjh jsou děti v kalhotkách vystaveny ohřevnému vlivu infračervené radiace kupodivu podle pravidel regulérního saunování - někde 5 minut, někde 8 minut. (To slovo „sauna“! v ohřívadle s infračervenou radiací dokonale zmátlo a pobytu v něm říká reklama i referáty ze škol „saunování“). Děti se v infrakabině příjemně ohřejí, ale ani se nezapotí, protože se vnitřní tělesná teplota nezvýší do úrovně, která by ovlivnila imunitní reakce, jak je tomu po prohřátí v prohřívárně sauny. Příjemné ohřátí ještě nezvyšuje odolnost (imunitu). Je mi líto těchto dětí, ošizených o skutečný vliv skutečné saunové lázně.**

**Všichní víme, že naši praví saunováčci se nebojí překonávat trochu neobvyklé prostředí saunové lázně a vážíme si již prokázaného účinku pravidelného saunování. Po tisíciletí byla horkovzdušná lázeň pod finským názvem „sauna" blahodárným dobrodiním.  *I dnes je tomu tak i pro nás* dospělé i děti. Bylo by špatné, kdyby její význam zatlačovaly peníze až do druhé řady priorit péče o děti.**

**A na konec - mým přáním je, abych Vám mohl při nějakém dalším kulatém výročí Vašich setkání znovu – a lépe – blahopřát k Vaší pro děti blahodárné aktivitě. Bojujte za radost z pravého saunování!**

**Váš Antonín Mikolášek**

**tč. ještě nestor saunování v Česku**

5. 5. 2015