



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 15. 12. 2017 | tla

Svařák zahřeje a potěší. Co se vlastně v těle děje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svarak-zahreje-a-potesi.-Co-se-vlastne-v-tele-deje__s10012x10111.html

Je kosa, fičí vítr, mráz zalézá za nehty a vy míříte na adventní trhy. Svařák, punč nebo grog - ty přece zahřejí! A opravdu, stačí jeden plný vánočně malovaný hrnek, či kelímek a je hned tepleji. Snad ještě krásněji, než před chvílí. Advent u ulicích je krásný. Přesto buďte se svařákem opatrní.



Svařák zahřeje, ale ...

Jestli po výletě či pouhé procházce na adventní trh dostanete rýmu,

nebo ne, záleží hodně na vás. Celkové pohodě a množství zkonsumovaného alkoholu. A pozor: v tento okamžik nechceme odrazovat od vychutnání si předsváteční atmosféry s jedním hrníčkem dobrého moku. Spojení zima a alkohol je však hodně zrádné.

„Každý dospělý ví, že deci či dvě svařeného vína opravdu zahřejí. Je třeba upozornit i na jedno ale... Alkohol je v okamžiku, kdy vám je zima a plánujete pobýt ještě nějaký čas venku sice dobrý sluha, pán je však zlý,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Co dělá s tělem v zimě alkohol?

Co se stane, pokud nám mrznou uši, prsty u rukou a nohou skoro necítíme, studený máme i nos a dáme si třeba zmíněný svařák? **„Během okamžiku nám bude příjemněji. Nejprve příjemný pocit pocítíme v žaludku. Vzápětí alkohol rozšíří cévy, lehce zvedne tlak krve, ta tedy rychleji proudí, a dostane se až do „zmrzlých“ konečků prstů. Tělem se začne rozlévat teplo,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

To jsme přeci chtěli, proto jsme si nekoupili jen čaj, ale sáhli po nápoji s obsahem alkoholu. **„Budeme pokračovat... Kde se vzalo teplo, které nám krev donesla až do konečků prstů? Tělo si ho chránilo pro břicho,**

hrudník a hlavu. Když našim předkům omrzl prst či ucho, nic se nedělo, životně důležité orgány měly dostatek tepla a živin, důležité bylo přežít. Stejně je tomu i nyní, prsty, nos i uši si za chvíli doma či v blízké restauraci ohřejeme, v případě, že tělu teplo popíjením alkoholu vyplýváme, oslabíme ho. Nejenom, že nám bude během chvíle ještě větší zima, staneme se méně odolnými a třeba zrovna virus rýmy získá převahu,“ popisuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak se zahřát?

„Pokud si dáte jeden teplý alkoholický drink pro zahřátí, zůstanete u jednoho a neplánujete být venku celý večer, můžete být v klidu. Měli by nápojů být víc, jste třeba na trzích v zahraničí a víte, že doma budete nejdříve za čtyři, šest hodin, je potřeba se zahřát jinak. Grog bude skvělý ve chvíli, kdy přijдете domů. Prohřeje rychleji než čaj,“ uvádí Karolína Hlavatá.

- **Prověřeno životem:** Proto se v minulosti čaj s rumem velmi často pil po návratu z kostela, kdy se lidé po bohoslužbě a cestě vrátili domů vymrzlí.

Zahřát se na výletě či adventních trzích lze taky, jen alkohol je vhodné co nejvíc eliminovat. **„Kupte si pečené kaštiny, prohřejí ruce i žaludek.**

Právě středu těla, břichu, je potřeba dodat teplo, které potom jako přebytečné předá organismus i na periferii, do končetin. Tím nejlepším způsobem je dát si polévku nebo jiné teplé jídlo. A vzhledem k tomu, že jsme vystaveni zimě a potřebujeme dostatek energie, můžeme si bez výčitek vybrat na trzích i nějakou velmi výrazně energeticky vydatnou dobrotu,“ usmívá se Karolína Hlavatá.

- To je vlastně také důvod, proč se zabíjačky dělaly v zimě, lidé potřebovali energii.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz