



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)