magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 1. 2019 | kbe

Benefity otužování. Posílená imunita a dobrá nálada

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Benefity-otuzovani.-Posilena-imunita-a-dobra-nalada__s10012x19082.html

Rýma, kašel, bolest v krku. Trápení, která nás pravidelně přepadají v chladnějších částech roku. Vnímáme je jako nutné zlo. Existují ale způsoby, jak se infekcím dýchacích cest vyhnout. Před útokem patogenů nás ochrání především dobře fungující imunitní systém. Posílit ho můžeme i otužováním. Jak na to?

Nachlazení nemá se zimou nic společného, jde o mýtus, na vině jsou **vždycky viry a bakterie**. Také jste toto před časem populární a v médiích často opakované tvrzení slyšeli a hloubáte nad tím, zda je to pravda?

Odpověď bude šalamounská: ano i ne. Chlad skutečně sám o sobě nemůže vyvolat žádné onemocnění. Jenže… Toto by platilo, pokud bychom se

pohybovali ve zcela aseptickém prostředí a nikdy nepřišli do kontaktu **s žádným dalším člověkem**. V realitě jsou naše sliznice už od dětství osídleny koloniemi patogenů, které číhají na svou příležitost.

Podchlazené sliznice reagují pomaleji

Imunoložka Akiko Iwasaki z americké univerzity Yale prováděla výzkum, který měl zjistit, jaká je skutečná souvislost mezi nachlazením a studeným počasím. Ukázalo se, že imunitní systém v podchlazených sliznicích reaguje **pomaleji a méně pružně**.

Pokud tedy dýcháme studený vzduch, mají patogeny snazší cestu k prolomení naší obrany. Je zajímavostí, že horní cesty dýchací jako je nos a nosohltan se logicky ochladí rychleji, než ty dolní, tedy průdušnice, průdušky a plíce, kam většinou proudí již ohřátý vzduch.

Každý ale zná ze svého okolí případ, kdy těžce podchlazený člověk, třeba po pádu do studené vody nebo ztracený ve sněhové vánici, dostal zápal plic. Stalo se to právě v důsledku **prochladnutí tkání dolních cest dýchacích**.

Chřipce svědčí zima

Chřipkové epidemie na severní polokouli **pravidelně přicházejí v prosinci** a odeznívají v březnu. Na té jižní chřipkové období zahrnuje především červen, červenec a srpen, tedy tamější zimu. V tropických oblastech virus pravé chřipky prakticky necirkuluje. Proč tomu tak je?

Virolog Peter Pales z Mount Sinai School of Medicine v New Yorku se soustředil přímo na chřipku. Zkoumal na morčatech, jak ovlivňuje nakažlivost choroby okolní teplota a vlhkost.

- Vyšlo najevo, že nelépe se virus přenáší **při nízké vzdušné vlhkosti** a teplotách okolo pěti stupňů. Naopak při vysoké vzdušné vlhkosti a teplotách nad 30 stupňů klesala nakažlivost chřipky téměř k nule.

První obranná linie

- Co z toho ale vyplývá pro náš život?

Sotva se můžeme všichni odstěhovat do tropického ráje... Přesto pomoc existuje. **Slizniční imunita** tvoří první linii naší obrany. Jde o ostrůvky lymfatické tkáně rozprostřené ve slizničním vazivu. Pro jejich dobrou funkci je nutné **zásobování živinami a kyslíkem**, které přivádí krevní řečiště. Při podchlazení se ale cévy stáhnou a prokrvení sníží.

- Čím lépe je organismus adaptovaný na chlad, tím méně mu vadí.

Důležitá je pravidelnost otužování

Otužování tedy nepatří jen mezi »babské rady«, ale má i zcela **racionální a vědecky podložený efekt**.

Začít byste měli zvolna, zvláště pokud jste se dosud se studenou vodou příliš nekamarádili.

Sprchujte se **každý den chladnou vodou**, nejprve třeba jen minutu.

- Pro úspěch je spíše, než délka jednotlivých »sprch«, klíčová pravidelnost.

Tělo si odolnost proti chladu pamatuje jen relativně krátkou chvíli. **Po delší pauze musíte začínat zase od píky.** Snažte se namočit si celé tělo, kromě hlavy. Při sprchování se hýbejte, podupávejte. Sedavá koupel v ledové vaně se nedoporučuje. Když vylezete ze sprchy, třete si tělo **v rychlém rytmu ručníkem**.

- Podle zkušených otužilců můžete pociťovat mírnou euforií, protože se vyplaví hormony radosti endorfiny.

Nepřetápějte!

Postupně můžete délku sprchování prodlužovat a přidat také večer závěrečné omytí studenou vodou po běžné očistě. Ruku v ruce s otužováním studenou vodou byste měli **upravit celý svůj životní styl**. Především nepřetápět místnosti, což je v Česku obvykle zvykem.

- Běžná pokojová teplota by neměla **přesáhnout 21 stupňů**, pokud jsme aktivní, na spánek pak postačí zdravých 17 stupňů. Doporučuje se i vyzkoušet účinky sauny.

Další benefity

Otužování nemá blahodárný vliv jen na posílení obranyschopnosti. **Zlepšení pružnosti cév** často vede ke **snížení příliš vysokého krevního tlaku** a rychlejšímu hojení zranění. Lidé, kteří se pravidelně otužují, popisují, že je přestaly trápit i **chronické bolesti**. Nejen ženy jistě potěší, že se otužilcům díky lepšímu prokrvení a látkové výměně **vypne a omladí pleť**.

Otužovat se prostřednictvím studené sprchy může v zásadě každý, pokud se vám ale tato disciplína zalíbí a budete chtít pokročit na další úroveň a zkusit třeba zimní plavání, měl by vás **vyšetřit kardiolog**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz