magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 3. 8. 2020 | Tomáš Lebeda

Otužování je stimulátor imunitního systému. Začněte již v létě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Otuzovani-je-stimulator-imunitniho-systemu.-Zacnete-jiz-v-lete__s10012x19340.html

Studie provedená v Academic Medical Centre v Amsterdamu uvádí, že každodenní sprchování studenou vodou snižuje nemocnost až o třicet procent. Stačí devadesát sekund denně. Studená sprcha působí jako jedinečný stimulátor našeho imunitního systému.

Nejlepší je hned po ránu

Podle fyzioterapeutky Martiny Karasové je nejlepší začít s vlažnou vodou a postupně ji ochlazovat. „**Z počátku stačí omývání mokrou**

> **žínkou**, a když si tělo zvykne na omývání, lze přistoupit k polévání nebo sprchování,“ radí Martina Karasová.

V létě odborníci doporučují sprchovat se **tři až pět minut**, v zimě pak stačí minuta až tři. Nezapomeňte se po sprše důkladně otřít suchým ručníkem. Není to formalita.

> „Tření ručníkem **prokrví organismus a prohřeje kůži**,“ vysvětluje fyzioterapeutka.

Proč se otužovat

- Otužilcům se vyhýbají virová onemocnění.
- Snižuje se riziko vzniku vysokého krevního tlaku.
- Zlepšuje se stav alergií.
- Protože je otužování dlouhodobý proces, posilují se jím vlastnosti, jako je **vytrvalost, pevná vůle a trpělivost**.
- Otužilci nejsou tolik náchylní na změny počasí, které dělají běžným lidem často těžkosti.

Důležitá je pravidelnost

Otužování není jen namáčení se do studené vody. Zvykněte si také po dokonalém osušení **provést zahřívací cviky**, aby se vaše tělo zahřálo pohybem. Při otužování nepospíchejte a nesnažte se trhat rekordy.

> „Důležitá je **pravidelnost a přiměřenost**. Při delším přerušení otužování je proto třeba začít téměř od začátku," upozorňuje Martina Karasová.

Podle ní jde o komplexní proces. Nejde jen o pravidelné sprchování se studenou vodou, ale i přiměřený a pestrý jídelníček a pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu v průběhu celého roku.

Alkohol je na překážku

Jsou situace, kdy **není otužování tím nejlepším nápadem**. Vhodné není například otužovat se okamžitě po sportovním výkonu, když jste nemocní, anebo jste si udělali relax se skelničkou alkoholu.

Přiměřeně se oblékejte

Nejúčinnější je při otužování voda.

> „Při styku s tělem totiž odvádí teplo více než dvacetkrát rychleji než vzduch," vysvětluje fyzioterapeutka.

Není ale jediným prostředkem. Využít můžete také saunu. A dbejte na to, abyste se **neoblékali nadměrně a nepřetápěli místnosti**, v nichž se pohybujete. Získanou otužilost byste tak mohli snižovat.

Čím dříve, tím lépe

Otužování není jen pro dospělé. Naopak, když se s ním začne v nižším věku, tím lépe.

„Se sprchováním ve studené vodě mohou začít už **děti ve věku od dvou do tří let**," říká fyzioterapeutka.

Podle ní během výzkumu, který zjišťoval účinek otužování na zdravotní stav dětí v mateřských školkách, se ukázalo, že **nemocnost dětí**, které se otužovaly, byla ve srovnání s jejich vrstevníky ze školek, kde otužování neprobíhalo, **výrazně nižší**.

Zlepšuje náladu

Otužilí lidé jsou veselejší a optimističtější. Podle studie, jejíž výsledky byly publikovány v magazínu Medical Hypotheses v roce 2008, sprchování studenou vodou **výrazně zvedne náladu**.

„Stimulace receptorů chladu, které se nacházejí v pokožce, totiž vede

ke zvýšení hladiny noradrenalinu, jehož **nízká hladina je spojována s depresí**,“ objasňuje Martina Karasová.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz