magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 11. 2012 | bno

Zdravé oblečení aneb skvosty z šatníku: KOŠILKA

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-obleceni-aneb-skvosty-z-satniku:-KOSILKA__s10012x7364.html

Často se hovoří o účinné prevenci nachlazení a jiných nemocí, které můžeme ovlivnit naším chováním a snahou. O oblékání se hovoří většinou ve vztahu k módě, k tomu, co je právě „in“. My se v našem krátkém seriálu zaměříme na to, jaký je vztah mezi oblékáním a zdravím.

Ano, zdravě se nemusíme jen stravovat, zdravě se lze i obléct!

Často se hovoří o účinné prevenci nachlazení a jiných nemocí, které můžeme ovlivnit naším chováním a snahou. O oblékání se hovoří většinou ve vztahu k módě, k tomu, co je právě „in“. My se v našem krátkém seriálu zaměříme na to, jaký je vztah mezi oblékáním a zdravím. V jednotlivých dílech vám postupně představíme několik součástí našeho oblečení, které nám mohou pomoci předcházet nepříjemným onemocněním.

V prvním díle vám představíme opravdový skvost našeho šatníku: je jím **KOŠILKA** nebo tílko, chcete-li.

Proč nosit košilku?

Spodní košilka (či tílko) nám může velmi dobře posloužit, a to nejen v chladnějších měsících. Můžeme se jejím nošením vyvarovat prochladnutí

v oblasti ledvin a bederní páteře, které může být příčinou závažnějších potíží, např. zánětu ledvin či zánětu močových cest. Zánět močových cest se velmi lehce stává chronickým. Pokud si nechceme zadělat na vážné následky, je dobré prevenci nepodceňovat a nosit košilku! Zánět ledvin se projevuje podobně jako zánět močových cest nebo močového měchýře - nutkáním na močení, řezavou a pálivou bolestí při močení. K tomu se však přidává silná bolest v zádech, sílící při chůzi, v horších stadiích přichází i teplota a zvracení.

Košilku je vhodné nosit vždy, kdy může být naše bederní páteř (a tím i ledviny) ohrožena. Měly bychom na ni myslet nejen s příchodem prvních chladných podzimních dnů, ale také např. při spaní ve stanu či neznámých prostorách, v nichž si nejsme jisti, zda odněkud „nefouká“. Můžeme si ji vzít také na úklid, především na vytírání, kdy nám mohou záda lehce „ofouknout“ či nastudit se. Stejný účel jako spodní košilka mohou splnit také moderní dlouhá trička či svetry. Můžete se tedy zdravě oblékat a zároveň být „in“.

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