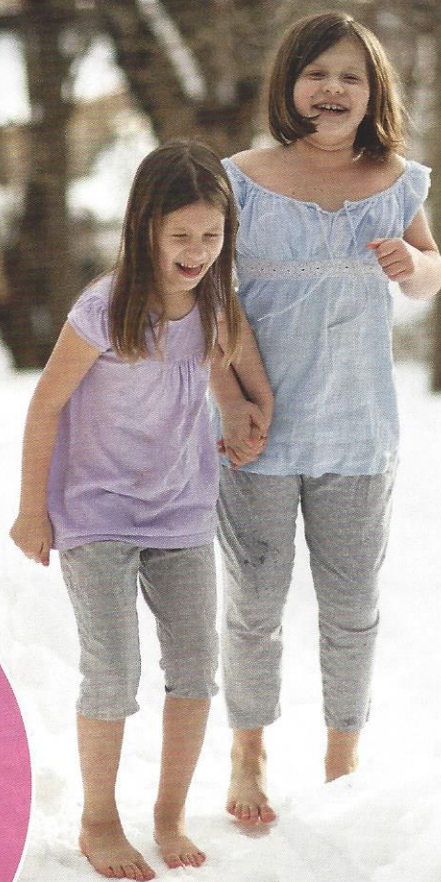


Chladem ke zdraví



Ačkoli se z příspěvků na sociálních sítích zdá, že otužování je trendem poslední doby, jedná se o dlouhodobou tradici a životní styl. A rozhodně nejde jen o populární ponory do chladných přírodních vod. Otužování je komplexní a velmi zdravý zvyk.

Otužilcem se stáváme postupně. Zakladatelem zdravého otužování v Evropě byl bavorský farář Sebastian Kneipp. Jako mladý muž se pod tíhou fyzického i psychického strádání zhroutil a podle lékaře neměl naději na uzdravení. Když se mu do rukou dostala knížka *O léčivé síle čerstvé vody*, řekl si, že techniky v ní popsané vyzkouší. Tajně se chodil v noci koupat do jezera, ještě mokry se oblékl a rychle se vrátil zpět do postele. A jeho zdravotní stav se začal zlepšovat.

Kdy se začít otužovat?

Podle lektora plavání a zastánce otužování Mgr. Michala Ottomanského je určitě nejlepší začínat s otužováním v létě a pak plynule pokračovat na podzim a v zimě. „Pro normálního, zdravého člověka je dobrým začátkem postupně začít zchlazovat vodu ve sprše, méně se oblékat jak doma, tak venku a nepřetápět byt. V případě diskomfortu je vhodné raději zahájit nějakou svalovou činnost, pohybovat se, a ne si hned přidat další svetr. V místnosti stačí

teplota 20–21 °C, v ložnici klidně o dva až tři stupně méně. Zase záleží na tom, z jaké teploty se posunujeme. Jste-li zvyklí na 25 °C, je třeba snižovat teplotu postupně a nic nepřehánět. V případě pocitu vnitřního chladu je pak nutné situaci řešit hned.“

Podle Davida Vencly, který je světovým rekordmanem v plavání pod ledem, ale není nutné čekat s otužováním na léto. Určitě bychom neměli riskovat a pokoušet se o ponor do zimní ledové vody, pokud naše otužování vypadalo zatím tak, že jsme si stáhli topení z pětky na trojku, ale můžeme zkusit mírnější, méně extrémní formy, jako je například sprchování studenou vodou. Michal Ottomanský začínal tak, že nejprve snižoval teplotu ve sprše až k minimu. „V létě to jde snadno, ale v zimě je voda v trubkách o několik stupňů chladnější, je tma a nevládnou. Zde je potřeba vytrvat. Nakonec jsem se sprchoval každé ráno i v zimě jen studenou sprchou a prodloužil jsem dobu na 3–5 minut.“ Zejména ranní studená sprcha vyžaduje jisté odhodlání, sama jsem ji přidala

do otužovacího rituálu zhruba před dvěma lety a nevyhýbám se jí ani v případě nachlazení. Sice to vyžaduje jisté úsilí a mnohdy se po ledové sprše cítím tak akorát na to, že bych si šla znovu lehnout, je to ale rituál, který ke mně patří v zimě i v létě.

Jak se otužovat v zimě?

Podle Renaty Raduševy Herber, autorka knihy *Zdravé otužování* a propagátorky Kneippovy metody, se otužovat můžeme chůzí. V zimě se můžeme bosky vydat do čerstvého sněhu nebo do studené vody. Říká, že pokud se chceme bosí vydat do sněhu, musí to být rozhodně čerstvě napadlý sníh, který se kupí v kupy nebo se jako prach lepí k nohám. „Nehodí se starý sníh, tvrdý a ztuhlý, který příliš ochlazuje, řeže a neprospívá. Dále nikdy nechodíme ve sněhu bosí za vánice a při ostrém a studeném větru, ale pokud možno za slunce nebo aspoň za klidného, byť mrazivého počasí, a na jarním slunci, kdy sníh taje,“ doporučuje.

Říká také, že na sněhu nesmíme stát, stále musíme být v pohybu, a nechodíme déle než jednu dvě minuty. „Někdy se stane, že zchoulostivělé prsty na vzduchu a ve sněhu naběhnou, jsou horké a pálí. Není třeba se lekat, není to nebezpečné. Za chvíli se prsty uklidní, zvlášť když je namáčíme častěji do sněhové

vody nebo je třeme sněhem. Není třeba se toho lekát, není to nebezpečné," uvádí Renata Raduše Herber. „Lidé se většinou bojí a toto cvičení odmítají," dodává. Říká ale, že strach z možného revmatismu, nachlazení, bolesti v krku nebo zánětů je naprosto neopodstatněný. Za jednu až dvě minuty v chladu se nám nic nestane.

Po chůzi ve sněhu bychom si měli nohy očistit a natáhnout si suché ponožky a boty nebo bačkory. Pak přejdeme do teplé místnosti a chodíme, dokud se v nohách nedostaví pocit horka. Cvičení můžeme opakovat dvakrát až třikrát týdně. V létě pak můžeme chodit bosky třeba po trávě nebo v chladném lese. Sama jsem loni v létě vyvedla z míry několik skupin turistů, když jsem na Šumavě šla několikakilometrovou stezku bosa, se sandály připnutými na batohu. Stezka byla rozbahněná, čili bych měla trekové sandály okamžitě plné rašelinového bahýnka, a kamenům, kterých bylo na cestě nepočítaně, jsem se vyhýbala. Na závěr jsem si umyla nohy, které byly až po kolena hnědé od rašeliny, v ledové Vydře. Několikrát mi ale kolemjdoucí turisté vynadali, že si bosou chůzí ničím nohy, že nastydu nebo přijdu k úrazu. V náročném terénu, třeba na pískovci, je ale opravdu bosá chůze, čili bez bot nebo speciálních turistických ponožek, tím nejlepším řešením, protože chodidlo dokonale přilne k povrchu a nebezpečí uklouznutí se tím výrazně zmíní.

Studená voda

Studená voda se považuje za základ otužování. Pokud teprve začínáme, stačí, když si podle doporučení Michala Ottomanského snížíme teplotu vody o několik stupňů. Ano, mnohé z nás láká vynořit se z koupele v oblacích páry, není to ale úplně hospodárná záležitost. Navíc macerování v horké vodě neprospěje své pokožce. „Dokážete-li si dát každé ráno na pár minut studenou sprchu i v zimě, pak máte nastartováno na koupání venku. Zase je třeba začít v létě a postupně, pokud možno pravidelně, se posunout do podzimu a případně do zimy. V určité teplotě vody, která je u každého asi jiná, ale je to přibližně kolem 8 °C, začne být voda ledová. Jste-li ponořeni, máte pocit, že se zblázníte a že je to hrozně ledové, když ale chvíli vydržíte, přijde moment, kdy z vás vše spadne a voda najednou ledová není. Když docílíte tohoto bodu, máte vyhráno. Tento pocit se pak bude opakovat při každém ponoru a pro vás to bude odměna, a to i psychická," říká Michal Ottomanský.

I Renata Raduše Herber upozorňuje, že v otužování se nepředbílá. „Nejprve začneme s lehčími otužovacími prostředky k překonává-



Obrázek z MŠ Pastelka, Milevsko

TIPY PRO ÚSPĚŠNÉ OTUŽOVÁNÍ

- Vše zkusíme postupně, od dvouminutové studené sprchy a stažení topení po případný ponor do ledové vody.
- Při otužování v přírodě nejsme sami.
- Do ledové vody se nenoříme nemocní.
- Pokud si nejsme jisti, zda se můžeme otužovat, zkonzultujeme to se svým praktickým lékařem.

ní odporu ke studené vodě. Nesnažíme se nic urychlit a pak se chlubit, jak jsme silní," říká.

„Při studené koupeli musí být tělo rozehřáté. Jestliže je někomu zima, má studené nohy a ruce, musí se nejdříve zahřát cvičením. Pro moklé nebo prochladlé nechodíme do studené vody, uškodila by nám," radí.

S Davidem Venclem se pak odbornice na kneippování shoduje v tom, že ponořovat se při studených koupelích, ať ve vaně, nebo v rybníce, nemá opodstatnění. Ostatně pokud někdy sledujeme například tradiční novoroční otužilecké ponory, všimneme si, že většina otužilců do vody vstupuje v kulichu. Pokud se rozhodneme pro ponor do studené vody, neměli bychom podle všech oslovených otužilců rozhodně být sami, potřebujeme k tomu doprovod. Vybrat bychom si měli přístupný terén. „Je třeba mít připravené teplé oblečení, teplý nápoj a být připraven si pak lehce zacvičit – dřepy, kliky, poklus...," doporučuje Michal Ottomanský.

Otužilé děti

S otužováním můžeme začít již u velmi malých dětí. Stačí, když nebudeme přetápět. Doporučuje se také chůze bosky po studené trávě, v lese po mechu nebo v potoce. „Děti můžeme postupně otužovat. Vše nacvičujeme hrou. Začneme děti méně oblékat, ale musíme dohlédnout na svalovou aktivitu venku. Dítě může být méně oblečené, ale musí se pohybovat. Mělo by pravidelně chodit plavat a provozovat jiné aktivity venku za nepříznivých podmínek. Uvidíte-li, že se to daří a dítěti to nevádí, je v dlouhodobém horizontu obecně méně nemocné, můžete trochu „přitlačit na pilu“ a začít se studenou sprchou a podobně," říká lektor plavání Ottomanský.

A čím nám otužování svědčí? Michal Ottomanský říká, že jemu osobně ulevilo od bolestí hlavy. Obecně se mluví o celkovém zlepšení kondice a zmírnění zimomřivosti, se kterou se mohou potýkat lidé zejména ve vyšším věku, kdy se méně prokrvují periferní oblasti těla. Velký význam má pak pro naši psychickou pohodu. ■

Mgr. Marie Těthalová

CO NÁM PROTI ZIMĚ NEPOMŮŽE

- Přetápěním se vzduch v místnosti vysušuje, což může vést k podráždění nosní sliznice a snadnější respirační nákaze.
- Sklenička alkoholu tělo spíše ochladí. Efekt zahřátí je krátkodobý a velmi nebezpečný, v extrémních případech alkohol vede až k umrtnutí.