

● zdraví

Otužování jako radost a hra



Posilování pevné vůle či zvyšování odolnosti těla vůči choroboplodným zárodkům – takové jsou hlavní výhody otužování. Dospělý člověk se ponoří do studené vody snadno, horší je to ale u dětí. Přitom právě děti

dokážou nemoci z nachlazení pěkně potrápít. Jak u nich s otužováním začít? A jak bojovat s přirozeným strachem ze studené vody? Zeptali jsme se TOMÁŠE PROKOPA, předsedy 1. plaveckého klubu otužilců Praha.

■ **Kdy a jak s dětským otužováním začít? Pravidelná lázeň novorozence ve kbelíku se studenou vodou asi není úplně vhodný začátek...**

Když je miminko zdravé, může se s otužováním začít již kolem tří měsíců po narození. Ovšem velmi zvolna, zpočátku je při koupání jen hladit vlažnou žínkou a až postupně po několika týdnech během koupele

zařadit vlažnou sprchu. U miminek kolem půl roku stačí půl minuty. Čím je potomek starší, tím více si můžeme dovolit čas o něco prodloužit a teplotu vody o něco snížit. Ale je třeba řídit se citem, přesný postup každý musí přizpůsobit konkrétnímu dítěti.

■ **Jak u dětí reagovat na jejich přirozený odpor ke studené vodě?**

Ideální je skloubit otužování s hrou, aby si děti „ani nevšimly“. Smát se, chválit a dítě nelítovat ani nekárat. Je také vhodné udělat z otužování pravidelný rituál, na který se miminko těší.

■ **Malé děti často trápí nemoci horních dýchacích cest. Máme během nich s otužováním přestat a začít znovu po uzdravení?**

Úplně přestat je vhodné jen při velmi závažné nemoci. Ale pro udržení rituálu je možné například i při angíně zařadit alespoň ono krátké otírání vlažnou žínkou a potomka poté pochválit, jak je šikovný a silný – a že se tak určitě brzo uzdraví.



Přistupujeme-li k otužování s citem, může dětem jediné prospět.

Ilustrační snímek Miroslav Čačík

■ **Sám jste se v chladné zimní vodě dokonce oženil, vaše žena byla přitom v pokročilém stadiu těhotenství. Doporučovali byste otužování i nastávajícím maminkám?**

Důležité je znát svůj zdravotní stav, zejména činnost srdce. Pokud je nastávající maminka v pořádku, studená voda jí ani miminku nemůže ublížit. Podstatné je, aby při otužování naslouchala svému tělu a nijak se nepřemáhala. Pokud se bude otužovat s radostí, studená voda jí může jen prospět.

■ **Jak se vašemu malému otužilci daří dnes? Můžete potvrdit odborníky předkládaný fakt, že otužování je nejlepší prevencí proti nemoci z nachlazení?**

Dnes už máme malé otužilce, vlastně otužilky dvě. Jedné je dva a čtvrt roku, druhé jeden rok. Jsou naprosto zdravé, ve srovnání s miminky z našeho okolí je znát výrazný pozitivní rozdíl. Žádné nemoci, žádné léky. Není to ale jistě jen důsledek jejich otužilosti, faktorů bude nepochybně více. Ovšem co se týče otužování jako prevence nemocí z nachlazení, obecně lze říci, že každý již po několika týdnech až měsících sám na sobě jistě pozná, jak mu otužování pomáhá. Pozitivní účinky jsou nepopíratelné. A navíc je tato forma prevence prakticky zadarmo.

KAROLÍNA PEROUTKOVÁ