

# Zdravé otužování

## Vztah se studenou vodou

Chytne každou chvilku nějakou tu rýmu, o chřipce ani nemluvě? Možná vám již praktický lékař naznačil, že by bylo dobré začít s otužováním – tedy navázat blízký vztah se studenou vodou. Toto přátelství je však třeba pěstovat pomalu a zlehýnka ho prohlubovat... Pak má šanci být celoživotní, přinést nám mnohem větší schopnost vypořádat se s nevytáhlými nájezdníky na imunitu a být více v pohodě. Jak na to poradí **JUDr. Tomáš Prokop**, předseda 1. plaveckého klubu otužilců Praha, organizátor Mistrovství ČR v zimním plavání a dlouholetý nadšený otužilec...

***Ve vodě jste jako doma, stejně tak vaše manželka... Dokonce i vaše svatba prý proběhla ve studené vodě s teplotou těsně nad bodem mrazu, takže jste oba skutečně zkušenými otužilci. Poradíte prosím ostatním jak pomaloučku, zlehýnka s otužováním začít, jak postupovat?***

Postupnost je opravdu jedno ze základních pravidel otužování. Jsou v podstatě dvě možnosti jak začít. Buď ve sprše – s tím je možné začít kdykoli. Tedy po klasickém osprchování přepnout kohoutek na chladnější vodu nebo klidně i rovnou úplně studenou, jak se kdo cítí, a postupně každou další sprchu prodlužovat dobu strávenou v chladné vodě, případně vodu stále více zchlazovat. Druhá možnost je více přírodní – s koncem léta nepřestanete plavat ve venkovních vodách, ale pokračujete dál, až do zimy. Jak voda chladne postupně, zvyknete si.

***Pokud už se jednou do „tužení“ studenou vodou pustíte, asi bude důležitá každodenní pravidelnost, jinak se těžce nabytá otužilost snadno ztratí. Chce to tedy zřejmě pevnou vůli. Poradíte nějaký fígl jak vydržet a od svého úmyslu neodstoupit?***

Vy jste pravděpodobně četla nějakou otužileckou učebnici... Narazila jste totiž na druhé otužilecké pravidlo – soustavnost. Tělo si odolnost vůči chladu pamatuje jen po určité omezenou dobu. Ta je u každého individuální a po několika týdnech až měsících se ztratí úplně. Určitý fígl, dá-li se to tak říct, může spočívat v tom, že otužování funguje jako droga. Samotné smočení vlastně není příjemné nikdy, ale pocity po vylezení ze sprchy či řeky jsou příjemné až euforické. Jinak ovšem otužování a pevná vůle patří neodmyslitelně k sobě, bez pevné vůle to opravdu nejde. Pro začínajícího otužilece může být dostatečnou motivací také jistota, že pokud vydrží,

nejdéle po dvou měsících každodenního otužování by už měl jasně cítit, že jeho odolnost vůči nemocem z nachlazení je znatelně vyšší.

***U dětí se zřejmě využívá trochu jiný postup než u dospělých. Od kolika let je vhodné začít se zvykáním na chladnější vodu? Snášejí děti otužování lépe než dospělí, nebo jsou naopak zchoulostivělé kvůli přístupu rodičů? A jak si užívají studenou vodu vaše dvě děti?***

Děti snášejí otužování zpravidla dobře. Pokud se u nich postupuje s citem, můžete bez obav začít klidně už po šestinedělí. Samozřejmě velmi mírnou formou, třeba otíráním studenou žínkou nebo jen trochu chladnější sprchou po krátkou dobu. S postupem času je možné miminko otužovat více, ale rozhodně to nepřehánět. Na dítěti dobře poznáte, kde je rozumná míra. Klíčové je udělat z otužování součást hry, nějaký rituál. Naše dvě holčičky se pokaždé moc těší, že na konci jejich koupání přijde „ajajaj“. Manželka nebo já třeba minutu dokola voláme „ajajaj“ a při tom je rychle tu jednu a tu druhou sprchujeme chladnou vodou. Sice u toho vřeští, ale zároveň se smějí, a pokud je u nás nějaká návštěva, křičí na celý dům, ať se na ně všichni přijdou podívat. Je také třeba říct, že tou dobou už je voda ve vaně chladnější, protože i to je jednoduchý způsob jak otužilost budovat – nepřipouštět v průběhu koupání horkou vodu. Obecně je tedy pro otužilost dětí určité zásadní právě přístup rodičů. Myslím, že velká část dětí je zbytečně zchoulostivělých.

***Pokud se dítě nebo dospělý v začátcích svého snažení nachladí, dostane rýmu, je třeba přestat, nebo pokračovat stále dál, byť v umírněnější formě?***

Nejen v začátcích otužování, ale i kdykoli později platí, že při vážnějším onemocnění je vhodné otužování omezit, případně raději na čas přestat. Tělo vám napoví. Pokud je to ale možné, je dobré pro „otužileckou paměť těla“ i pro psychiku zařadit do mytí i v době nemoci alespoň kratičkou studenou sprchu, lépe se pak bude navazovat.

***Jak jsou na tom nastávající maminky? Asi by nebylo vhodné v tuto dobu začínat, ale pokud už jsou trochu zralejší, za jakých podmínek lze pokračovat i v těhotenství? A má studená voda vliv na kojení?***

S otužováním může klidně začít i těhotná žena. Je jasné, že by se neměla snažit lámat nějaké otužilecké rekordy, ale na rozhodnutí, zda s otužováním začít, by jiný stav neměl mít vliv. I nastávající mamince může otužování jen prospět. A miminko je v plodové vodě velmi dobře chráněno, chlad z povrchového otužování maminky se k němu nemůže dostat. Pokud se žena otužovala ještě před početím, může i v průběhu těhotenství pokračovat dál. A opět je třeba naslouchat svému tělu. Na kojení studená voda vliv má – manželka děti vždy nakojila před soutěží nebo tréninkem, protože věděla,



**MUDr. Michal Šerf,**  
**Centrum zátěžové medicíny**  
**1. LF UK a VFN v Praze**

Co nám otužování přináší dobrého? Především dobrý pocit... z toho, že děláme něco pro své zdraví, že překonáváme sami sebe, své pohodlné zvyky. Otuzujete-li se pravidelně, bezesporu se to pozitivně odrazí na vašem zdravotním stavu, díky pozvolnému zvykání si na studenou vodu se tělo dokáže lépe přizpůsobit teplotním výkyvům okolí a zvyšuje se odolnost organismu (síla obranyschopnosti) vůči nachlazení a respiračním onemocněním. Pokud se věnujete zimnímu plavání, nemalou měrou si též zlepšujete fyzickou kondici, výkonnost a to také není k zahoezení. V každém případě pro osoby s vážnějším onemocněním srdce, močových cest a ledvin či neurologickým onemocněním (například epilepsií) je otužování, respektive pobyt ve studené vodě riskantní a není doporučován. Vždy je však třeba individuální posouzení. Pokud si nejste jisti, zda pro vás otužování je, či není vhodné, konzultujte svůj úmysl se svým ošetřujícím lékařem.



že po plavání jí mléko nejméně na půl hodiny „zamrzne“. Samotná studená sprcha ale takové účinky nemá, tady žádná omezení pro kojení nejsou.

**Pro koho otužování není? Existují nějaké kontraindikace (tak jako u zimního plavání, kde je třeba mít zdravé srdce)?**

Pro sprchování chladnější vodou kontraindikace prakticky neexistují. Pro intenzivnější sprchování ledovou vodou nebo přímo pro plavání v zimních vodách je potřeba mít zdravé nejen srdce, komplikace by mohly nastat i u lidí, kteří mají problémy s tlakem či ledvinami. Na místě je určitě konzultace s ošetřujícím lékařem.

**Za jak dlouho na sobě člověk pozoruje blahodárné účinky (cítí se lépe), posílí svou imunitu, zjistí, že už se ho nachlazení, chřipky či angíny tolik „nechyťají“?**

Cítit lépe se můžete prakticky hned – to je v podstatě chemický efekt, kdy se po vylezení z chladné vody vyplavují endorfiny a další „hormony štěstí“. Co se konkrétního projevu přínosu pro zdraví týče, je to individuální a záleží i na tom, jak intenzivně kdo začne. Někdo může příznivé následky pozorovat již po třech týdnech, někdo po dvou měsících.

**S otužováním asi souvisí i styl oblékání – má člověk pomalu odhazovat slupky a chodit méně oblékaný? V kolika stupních je vhodné spát a co vyhovuje vám osobně?**

Většinu lidí by neuškodilo, pokud by na sobě měli o vrstvu méně, než jsou zvyklí. Není to ale podmínka.



Pravidla zimního plavání stanovují horní limit pro setrvání v ledové vodě, tj. v rozmezí 0–8 °C, na 22 minut. Déle je nerozumné v ní zůstat, chytrý otužilce ví, že otužování není o rekordech.

Pokud si člověk buduje otužilost jinak, tedy vodou, není nutné přidávat k tomu ještě změnu šatníku. Ale rozhodně se nerozmazlovat, to máte pravdu. To platí i o teplotě pro spaní. Doporučení se pohybují zpravidla mezi 13 a 20 stupni, cokoli v tomto rozmezí je v pořádku. Záleží na každém, mně osobně vyhovuje tak 17–18 stupňů.

**Na konci otužovací snahy každé ráno pod sprchou jednou může být překonání kanálu La Manche či „alespoň“ každoroční plavání v zimní Vltavě... Kdy si člověk může troufnout na to jít se vykoupat do ledové vody v přírodě (po jak dlouhé době tedy doporučujete přechod od pouhého sprchování k „ponoru“ do studené vody)? Na co by měl dávat pozor a čeho se vyvarovat?**

Překonat La Manche, to je hodně daleko. Kromě otužilecké dispozice to vyžaduje skutečný plavecký výkon, podle osobních schopností rok až dva cíleného tréninku. A pak musíte mít ještě štěstí na počasí. Plavání v zimní Vltavě je mnohem blíž. Kdo je zdravý a vydrží od září každý týden nejlépe dvakrát trénovat ve venkovní vodě, na Vánoce s námi může sméle vyrazit na Memoriál Alfreda Nikodéma, nejtradičnější otužileckou akci, která se u nás plave. Pozor je třeba dát na přehnané ambice – není kam spěchat, není proč zůstat ve vodě déle, než má člověk natrénováno.

**V čem vlastně tkví kouzlo zimního plavání? Mnohým kolemjdoucím drkotají zuby zimou už jen při pohledu na tyto plavce, zejména při zmíněném tradičním Memoriálu Alfreda Nikodéma na Štěpána.**

Zimní plavci jsou skupinou nejpestřejšího složení

ve všech ohledech. Je to dobrá parta – společenství různorodých jedinců, které spojuje kladný vztah k ledové vodě. Každý, kdo dokáže v zimě plavat venku, toho zvládne mnohem víc – umí k sobě totiž být přísný, překonávat se, a to pravidelně. To je velmi cenné i v jiných oblastech života.

**Kolik je registrovaných otužilců ve vašem klubu (www.otuzilci-praha.cz). Převažují ženy či muži, nebo je skóre vyrovnané? A jak často se scházíte?**

Náš klub má v současnosti kolem 170 registrovaných členů, je největší v republice. Nejstarší člen je ročník 1925, nejmladší 1998. Mezi otužilci je zhruba čtvrtina žen, muži tedy jasně převládají. Scházíme se celoročně – Vltava mívá v Praze i v létě jen mezi 16 a 19 °C, to je dostatečně chladná voda pro udržování si přiměřené otužilosti. Tréninky tedy probíhají i přes léto třikrát týdně, každý chodí podle libosti.

**Máte nějaký svůj rituál, než vkročíte do ledových vod Vltavy či jiných?**

Před ponorem je dobré se jako před každým jiným sportem rozcvičit. Jak je tělo prochládlé, více hrozí nějaké natržení svalu a podobně. A spíš než rituálem bych to nazval zvykem a zároveň doporučením všem nováčkům – na břehu se nezdržovat, do vody jít jako po schodech pro jablka do sklepa.



JUDr. Tomáš Prokop s rodinou

**V čem vám otužování v životě pomohlo, respektive co vám dalo?**

Mně osobně otužování přineslo v mnoha ohledech výrazné zlepšení zdravotního stavu. A to nejpodstatnější, co mi dalo, je manželka – životní láska. Před čtyřmi lety přišla jako zájemkyně o členství v klubu, byla z toho láska na první pohled, svatba v ledové řece a dvě krásné zdravé dcerky. +

Helena Míková

Inzerce A131004110

1 tobolek obsahuje:

- 50 mg kvasničných nukleotidů (A, C, G, U)
- 140 mg 70% kvasničného betaglukanu (tj. 100 mg přírodního Beta-1,3/1,6 D-Glukanu)
- 100 mg vitamínu C, který podporuje přirozenou obranyschopnost
- 100 mg inulinu

Doporučené dávkování 1 tobolek denně. Po konzultaci s odborníkem lze dávkování zvýšit.

V balení 30 tobolek v ceně cca 210,- Kč.

**NUKLEOTIDY FORTE 50 mg**

**NUKLEOTIDY**

Nejvyšší množství 50 mg nukleotidů v 1 tobole!

Doplněk stravy obsahující směs přírodních nukleotidů a vitamin C podporující přirozenou obranyschopnost. Vitamin C dále přispívá k normální činnosti nervové soustavy a psychické činnosti.

Použití nukleotidy jsou rostlinného původu a totožné s těmi, které se přidávají do dětské pokračovací výživy.

**Bohatým zdrojem informací o nukleotidech je internet. Stačí, když do vyhledávače (www.seznam.cz, www.google.com atd.) napíšete nukleotidy.**

GYNPHARMA s. r. o., Brno