



LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ 02. 03. 2021

Míváte studené končetiny? Díky těmto babským radám se zase ohřejete

Studené končetiny mohou potrápit z různých příčin. Častěji je mívají dámy. Vliv má samozřejmě na prokrvení těla nejen teplota okolního prostředí, ale také styl života, nebo dlouhodobé působení stresu. Chladné ruce a nohy pak mívají často také chudokrevní lidé, diabetici, nebo ti, kteří se léčí s hypofunkcí štítné žlázy.

V některých případech značí **studené končetiny** dokonce i **vážnější onemocnění** postihující kardiovaskulární či nervový systém. Proto je vhodné opakující se obtíže konzultovat s ošetřujícím lékařem. Mírné a přechodné problémy je možné vyřešit i přírodními metodami. Co doporučovaly dříve na chlad nohou a rukou babičky? **Vyzkoušejte jednu z níže uvedených metod.**

Studené končetiny může způsobit banalita nebo i vážná

nemoc. Budte obezřetní

Zcela logicky míváme studené končetiny v **podzimním a zimním čase**, kdy teploty klesají leckdy i pod bod mrazu. V těchto případech většinou postačí, když si nasadíte teplé ponožky, nebo venku rukavice a brzy se zahřejete. Výborně prohřeje nejen ulehnutí pod deku, ale i **vypití teplého nápoje**. Chlad nohou a rukou současně může způsobit i **nervozita nebo dlouhodobý stres**, jelikož cévy se při těchto stavech stáhnou. Abyste předešli výše uvedeným potížím, je dobré **relaxovat a myslet na psychohygienu**. Ovšem obezřetní byste měli být v momentu, kdy studené končetiny **přetrvávají a přidávají se i jiné příznaky**. Lékař by měl vyloučit **vážné onemocnění**, jako například:

- **Roztroušenou sklerózu:** jedná se o velmi komplikované neurologické onemocnění postihující mozek a míchu, které je stále nevléčitelné (je však možné díky lékům udržet setrvalý nezhoršující se stav). U pacientů se mohou objevit nejen studené končetiny, ale i poruchy citlivosti v prstech. Mezi další příznaky pak patří závratě, dvojité anebo jednostranné zhoršené vidění, obtížné vyprazdňování moči nebo brnění různých částí těla.
- **Diabetes mellitus:** cukrovka je poměrně rozšířené onemocnění, mezi jehož příznaky patří rovněž studené končetiny. Jedná se o poruchu metabolismu cukrů vlivem nedostatku inzulínu v krvi (ten produkuje u zdravého člověka slinivka břišní). Dále se může u diabetika objevit i zhoršená citlivost končetin, abnormální hlad, žíznivost, acetonový dech, závratě.
- **Ischemickou chorobu dolních končetin:** častou příčinou této nemoci je ateroskleróza. Z počátku dotyčný nemá žádné obtíže. Později však pociťuje chlad v nohách, či bolesti při chůzi.



Studené končetiny a životní styl

Studené končetiny mohou mít lidé, kteří se dostatečně nehýbou. Sedavé zaměstnání tedy tomuto stavu nepřispívá. Vhodné je tedy začlenit do harmonogramu **pravidelné a krátké cvičení**, které pomůže k rozproudění krve v těle (možná je i procházka). Odborníci praví, že ideální je **aspoň půl hodina denně**. Riziková, co se týká chladných končetin, jsou i **lidé kouřící cigarety**, nebo ti, kteří se **léčí s vysokým cholesterolem v krvi**. Prokrvení organismu kromě jiného zhoršuje i konzumace alkoholu. Můžete si tak paradoxně myslet, že svařák vás v zimě zahřeje, opak je ale pravdou. **Negativně mohou působit i kofeinové nápoje.**

Studené končetiny a babské rady

Možná vás bude zajímat, jak **studené končetiny řešily naše babičky**. V první řadě si nasadily na nohy teplé podomácku pletené ponožky a pak si uvařily nejspíš chutný prohřívací čaj. Inspirujte se radami, které vás opět zahřejí:

- **Čaj ze srdečnicku obecného:** výluh si připravte s cca dvou lžic sušené byliny a 500 mililitrů převařené vody. Nechte cca deset minut louhovat. Po scezení popíjejte. Čaj nejen že vyřeší studené končetiny, ale také perfektně zklidní. Kontraindikací užití je gravidita. Bylinku by neměli konzumovat ani ti lidé, kteří berou léky na ředění krve.
- **Zázvorová koupel:** napusťte si do vany dostatečné množství teplé vody a v ní rozmíchejte asi tři lžice čerstvého jemně strouhaného zázvoru. Do lázně se naložte na půl hodiny, perfektně vás prohřeje. Ideální doba procedury je večer. Koupel provádějte maximálně jednou až dvakrát za 7 dní.
- **Masáž měsíčkovým olejíčkem:** ten si můžete přímo hotový zakoupit v drogerii nebo lékárně. Chtěli byste si jej připravit sami? Také to není problém. Potřebujete jen sušené květy měsíčku, olivový extra panenský olej a uzavíratelnou sklenici či lahev. Bylinku vložte do nádoby, přelijte olejem a nechte „louhovat“ měsíc na temném místě. Poté převedte a používejte dle potřeby na masáže nohou i rukou. Studené končetiny se tak stanou minulostí.
- **Skotské stříky pro nohy:** jistě znáte klasické [skotské stříky](#) z lázeňských procedur. Pokud je absolvujete i doma v koupelně a zacílíte na nohy, zlepšíte oběhový systém. Nastavte si na sprchové hlavici silný proud vody a měňte její teplotu (střídavě omývejte končetiny teplou vodou a posléze tou studenou).
- **Konzumace [prohřívacích surovin](#) a koření:** nechcete mít [studené končetiny](#)? Zařadte do jídelníčku zahřívací ingredience a koření. Skvěle budou působit třeba chilli papričky. Výborná je na zahřátí i skořice, badyán nebo hřebíček.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)