



ZDRAVÍ A KRÁSA 20. 01. 2022

Otužování „utuží“ zdraví aneb Několik rad pro začátečníky

Otužování se může jevit pro zaryté "teplomilce" jako něco nepředstavitelného. Ovšem pokud mu přijdete jak se říká „na chuť“, můžete se těšit na nespočet zdravotních benefitů. S otužováním je možné začít prakticky kdykoliv v zimním období. Rozhodnutí je jen na vás. Poradíme vám, jak se k odolnosti vůči chladu dopracovat krůček po krůčku.

Do otužování nelze skočit rovnýma nohama bez náležité přípravy. To byste si koledovali o dost silný teplotní šok, který by nemusel mít blahý vliv na váš organismus. Jak tedy začít, abyste si vybudovali skutečně pevné zdraví na dlouhá léta?

Na otužování jděte zlehka, ať vás neodradí hned na počátku

Na otužování není nic složitého. Nic vás nestojí. **Možná jen trochu té odvahy a sebezapření.** Vždy mějte na vědomí, že každý začátečník si musí projít určitým nekomfortním obdobím, než se jeho tělo přizpůsobí na chlad. Počítejte s tím, že příjemné to na začátku nebude. Když ale zatnete zuby, vydržíte, dočkáte se příjemných změn. Počínajte si nejlépe takto:

- **Otužování vás i přes počáteční nepříjemné prožitky musí bavit.** Proto se neodradte hned na startu. Zahajte jej například tím, že přes noc pootevřete okno v ložnici (na mikroventilaci). Nebo si v místnosti, kde spíte, nezatápějte tak, jak jste zvyklí. To vás připraví na další stupeň.
- **Až se naučíte spát v chladnějším prostředí, aniž by vám to bylo nemilé, můžete zkusit sprchování chladnější vodou (pouze tělo, nikoliv hlava).** Opět postupujte pomalu. Začněte s vlažnou vodou a postupně ji ochlazujte. Ve sprše se také hýbejte, nestůjte na jednom místě. Doba otužování studenou vodou během zimního období by neměla přesáhnout tři minuty. Toto ochlazování praktikujte ideálně každý den v ranních hodinách. Po omytí se pečlivě osušte, oblékněte a protáhněte/zahřejte nějakým rychlým cvičením.
- **Po otužování doma ve sprše následuje přesun do vnějších prostor.** To ale pouze v případě, že výše uvedené sprchování studenou vodou praktikujete minimálně půl roku v kuse a na chlad jste již bez problémů navyklí. Opět začněte s ubíráním vrstev oblečení. Nejprve ponechávejte doma rukavice a šálu. Později třeba i termoprádlo, bez kterého jste v zimě nedali ani ránu. Nikdy se však nevystavujte nízkým teplotám pouze v lehké bundě, či tenkém svetříku/mikíně. Vrstvy ubírejte, nikoliv ale na úkor prochladnutí. Jiné je to v případě, že se venku hýbete. Všimněte si třeba běžců v zimě - nemají na sobě obvykle tři vrstvy oblečení.
- **Až dosáhnete na nejvyšší stupeň otužilectví, můžete si vyzkoušet koupání v rybníce nebo řece s ostatními nadšenými otužilci** (v chladném zimním dni).



Otužování a jeho benefity

Pakliže poctivě proniknete do otužování, můžete se primárně těšit na **lepší imunitu**. Na podzim a v zimě vás tedy už jen tak neskolí nějaký ten bacil. Mnozí odborníci se též shodují na tom, že otužováním můžete skvěle **regulovat svůj krevní tlak**. Pro lidi s hypertenzí je tedy zvykání si na chlad naprostým balzámem! Mezi další přínosy pak patří i **zlepšení kvality pokožky, tlumení chronických bolestí a podpora metabolismu**. Úžasné také je, že jako svědomitý otužilec si můžete **zachovat daleko lepší náladu** a předejít tak rozvoji deprese či úzkosti.

Otužování a několik rekordmanů na závěr

Nyní si ještě představme několik osobností, které se do historie otužování vepsali vskutku dominantně. **Šokující je například Nizozemec jménem Wim Hof**, který před deseti lety vydržel téměř bez pohybu [v ledové vodě](#) jednu hodinu a dvaapadesát minut (to však nezkoušejte!). Samotní vědci nechápou, jak tento muž dokáže popírat veškeré zákony přírody. Rekordmana má však i tuzemsko. Je jím muž z Náchodska, který před dvěma lety vydržel v nádobě s ledem téměř dvě a půl

hodiny.

Závěrem lze říct, že [otuzování](#) je velice **individuální záležitost**. Rozhodně nepodléhejte touze trhat rekordy a zkuste si na [chlاد](#) zvykat pozvolna. Jedině tak z toho budete mít radost a můžete čerpat z benefitů, které tato činnost přináší.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)