

Jak na bezpečné otužování

Otužování je jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak lze posílit imunitu a vybudovat si odolnost vůči nemocem. Má to ovšem svá pravidla. Především začátečníci by měli s otužováním začít pozvolna a opatrně. Otužovat se lze pomocí ledových sprch a koupelí, ale i pobytem na studeném vzduchu nebo chůzí ve sněhu.

Co se děje během otužování v těle?

Na otužování reaguje tělo zvýšenou produkcí leukocytů (bílých krvinek) a cytokinů (bílkoviny účastníci se imunitní odpovědi), což přispívá k posílení imunitního systému. Otužovací začátky samy o sobě jsou krušné a náročné z hlediska vůle.

Otužování tak přináší řadu dalších benefitů a zdravotních přínosů, které bohatě vyváží počáteční nepříjemné pocity a drkotání zubů:

1. prevence nachlazení a posílení imunity – otužilcům se vyhýbají virová onemocnění a obecně se lépe vyrovnávají s infekcemi,
2. odbourání přebytečných tuků v těle – v chladu se aktivuje hnědý tuk, který přispívá ke spalování bílého podkožního tuku
3. snižuje se riziko vzniku vysokého tlaku – rozšíření cév přispívá k lepšímu proudění krve
4. nižší náchylnost na změny počasí
5. zlepšení nálady – díky vyplavení hormonů štěstí,
6. upevnění vůle a pozitivního myšlení.

Pravidla správného otužování

Jak se otužovat, aby to bylo skutečně zdravé a pro tělo přínosné? Aby se chlad stal člověku pomocníkem a přítelem, je potřeba dodržovat při otužování určité zásady:

- tělu je potřeba naslouchat – člověk by měl začít s otužováním ve chvíli, kdy se cítí fit po fyzické i psychické stránce, například otužování při nachlazení může zdravotní stav zhoršit
- začátečníci by měli začít tzv. domácím otužováním – ranní sprchování studenou vodou, začíná se vlažnou a poté se teplota vody snižuje

Níže je popsán přehled jednotlivých druhů otužování s doporučeným postupem.

1. OTUŽOVÁNÍ VODOU

Úplní začátečníci, kteří nemají s otužováním žádné zkušenosti, by měli začít opravdu zvolna. Pro začátek stačí omývání obličeje a končetin **ručníkem namočeným ve studené vodě**. Později mohou přidat i **ledové sprchy**.

2. OTUŽOVÁNÍ VZDUCHEM

Ideální metoda pro osoby, které si sprchování či plavání v ledové vodě zatím neumí ani představit. Pro začátek stačí **spát při pootevřeném okně**. Jakmile totiž klesne teplota v místnosti pod 19 °C, metabolismus začne pracovat rychleji a tělo si tak samo vytváří větší množství tepla. Později může člověk přidat i procházky s menší vrstvou oblečení, venkovní cvičení a **pohyb na studeném vzduchu**.

3. CHŮZE VE SNĚHU

Chladová terapie v podobě chůze ve sněhu je velice **intenzivní způsob otužování** vhodný pro pokročilé. Proto bohatě stačí **3–4 minuty** chůze. Stejně dobře jako sníh poslouží i jinovatka.