**Otužování jako nový fenomén – učí tělo zvládat stres**

**PRAHA, 28. LEDNA 2021 – Letošní zima patří otužilcům. Zvykat tělo na chlad má blahodárné účinky na lidský organismus, zocelí jej proti virům a bakteriím a už v začátcích navozuje psychickou pohodu. Důležité je však začít pozvolna, otužovat se vždy jen po krátký čas, zato pravidelně.**

„Hlavním přínosem otužování je vybudování silné obranyschopnosti organismu. Otužilcům se vyhýbají virová onemocnění, optimalizuje se krevní tlak, zlepšuje se stav alergií, působí pozitivně na kardiovaskulární i lymfatický systém a dokonce může fungovat i na hubnutí, ovšem to už jde o trénované jedince, kteří se pravidelně otužují minimálně dva roky. Otužilci pak nebývají tolik náchylní ani na změny počasí, které dělají běžným lidem často těžkosti,“ poukázala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Otužování je přínosné nejenom po stránce zdravotní, ale také duševní. „Otužilci bývají vyrovnaní lidé, málokdy reagují cholericky. Zlepšení psychické pohody navíc přichází hned po pár dnech otužování a je skvělým motivátorem pro začátečníky,“ dodala fyzioterapeutka.

**REAKCE TĚLA NA CHLAD**

Člověk je tvor se stálou tělesnou teplotou kolem 36,5 stupně Celsia. Na velký chlad (ale i horko) reaguje stavem pohotovosti. „Právě v zimě se nejvíce daří různým respiračním infekcím, které nás ze všech stran ohrožují. Není to proto, že by nás v průběhu jiných ročních období viry a bakterie nechaly na pokoji. Zima, respektive nižší teplota, totiž působí na náš organismus jako stresor. V první chvíli máme husí kůži, což je odkaz našich chlupatějších předků, které v zimě vztyčené chlupy hřály jako izolační vrstva, dále se člověku rozbuší srdce, zrychlí dech a zvýší svalové napětí. Tělo se snaží výkyv kompenzovat snížením tepelných ztrát, takže stáhne cévy na periferním oběhovém systému – zbledneme v obličeji, na nohách, máme studené ruce, což má za cíl chránit a lépe prokrvovat vnitřní orgány. Zvýšení produkce tepla organismus zajistí prostřednictvím kontrakcí kosterního svalstva, které známe jako mimovolné záchvěvy, třas a drkotání zuby,“ popsala Iva Bílková.

**OBRÁTIT CHLAD VE SVŮJ PROSPĚCH**

Pravidelné otužování učí tělo zvykat si na krátkodobý stres, adaptovat se a postupně snižovat produkci škodlivého stresového hormonu kortizolu, který způsobuje větší náchylnost k onemocněním. „Pokud je stres krátkodobý a v menší dávce, tělo se naučí lépe jej zvládat, což má vliv na celkové zocelení organismu. Pravidelné otužování tak vede k posílení imunity a odolnosti. Výhodné zúžení cév v reakci na chlad je však časově omezené, při delším pobytu v chladu se cévy opět roztáhnou a naopak zvýší pravděpodobnost nachlazení,“ upozornila Iva Bílková. Nic by se proto nemělo přehánět, s ochlazováním je třeba začít postupně a nejlépe tak, aby to člověku bylo příjemné.

„Přibližně po 15 dnech se tělo na působení chladu adaptuje, parametry buněčné imunity se normalizují a časem dochází k jejich zvýšení nad původní úroveň. Důležitá je ale pravidelnost a přiměřenost. Jestliže to přeženeme, stane se opak toho, čeho chceme docílit, a chlad na nás bude působit negativně a stresově se všemi svými důsledky,“ varovala fyzioterapeutka.

**RADY DO ZAČÁTKU**

Dřív než člověk skočí do zamrzlého rybníka, měl by začít s ochlazováním vzduchem – méně se oblékat, venku se zahřívat pohybem, doma nenosit ponožky, nezavírat nohy do bot a podobně. „Vykoupat se v přírodě je sice hezký zážitek, ale doma je lepší začít sprchou než se hned zanořit do vany. Sprchovat se nejprve vlažnou vodou mohou už dvouleté až tříleté děti. Starším lidem s horším krevním oběhem poslouží otírání studeným ručníkem. Začínáme od nártů přes lýtka, kolena, stehna a pomalu až k ramenům, hlavu si namáčet nemusíme. Večer je třeba se otužovat dvakrát déle než ráno. V zimě se doporučuje sprchovat 1–3 minuty, v létě 3–5 minut,“ uvedla Iva Bílková.

Pomáhá ale i 10 sekund každý den po obvyklé teplé sprše, i tak krátká doba stačí na vyplavení potřebných hormonů a posilování zdraví. Poté je třeba tělo osušit ručníkem a nejlépe prohřát zevnitř díky svalové aktivitě pár poskoky nebo dřepy. „Jediné případy, kdy nelze otužování doporučit, jsou zánětlivá onemocnění svalů nebo křečových žil. V té chvíli už je otužování pro organismus velká zátěž a zánět by se mohl zhoršit. Pro lidi s problematickým tlakem je naopak otužování velmi přínosné, podporuje vazovou dynamiku roztažení a stažení cév, srdce si zvyká, že musí pracovat chvíli méně, chvíli více a krevní tlak se přirozeně optimalizuje. Ideální denní doba na studenou sprchu je ráno na lačno. Pokud bychom se nasnídali, organismus by při otužování směřoval vyšší množství krve do žaludku a do střev a mohla by chybět v jiných svalech – to může mít za následek u lidí s nižším krevním tlakem pocity na omdlení,“ doplnila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.