



ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 02. 2018

## Otužování pro pevné zdraví. Inspirujte se Wim Hofem a jeho metodou

**Otužování má na lidské tělo a imunitu téměř zázračný vliv. Při otužování studenou vodou se zrychlí srdeční tep, stoupne krevní tlak a tělo se chová...**

Otužování je zdravé. Tuto větu slychávalo z úst rodičů i prarodičů mnoho z nás. Po horké koupeli následovala rychlá studená sprcha s vírou, že takové jednání posílí zdraví a odolnost vůči nemocem. Co je na tom pravdy? Opravu se v otužování skrývá recept na zdraví? Stejně jako v mnohém dalším, měli naši rodiče pravdu - otužování zdraví jen prospívá.

### Přínosy otužování

**Otužování má na lidské tělo a imunitu téměř zázračný vliv. Při otužování studenou vodou se zrychlí srdeční tep, stoupne krevní tlak a tělo se chová podobně jako po běhání. Tím se stimuluje imunitní systém. Jak přesně nám otužování prospívá?**

- Díky otužování **tělo lépe snáší teplotní výkyvy**, ať už se jedná o přechod z parného léta do sychravého podzimu nebo letní přecházení z a do klimatizovaných prostor.
- **Otužování posiluje imunitu, která lépe brání tělo před virovými onemocněními a nachlazením. Je prokázáno, že každodenní sprchování studenou vodou snižuje nemocnost o téměř 30 procent.**
- Otužováním se **zvyšuje pružnost cév**, zlepšuje se **výkonnost srdce** a celkově **krevní oběh**.

- **Stabilizuje se hladina cholesterolu a posiluje se nervový systém.**
- Vyplavuje se **hormon „štěstí“ endorfin.**
- Otuzování zajišťuje i **lepší svalovou regeneraci** po sportovních aktivitách. Zvýšená cirkulace krve totiž pomáhá z **těla odstraňovat odpadní látky**, které vznikají při fyzické námaze a působí bolest (kyselina mléčná).
- Dlouhodobé otuzování **zlepšuje stav alergií.**

## Otuzování vodou

Když se řekne otuzování, většina lidí si představí **sprchování studenou vodou**. Tento typ otuzování odborníci nejvíce chválí, zvláště když se provádí **v kombinaci s teplou vodou**. Tím, že strávíte **několik minut pod horkou vodou** se vám **rozšíří cévy** a přivedou k pokožce a svalům **více krve bohaté na kyslík**. Při sprchování **studenou vodou** se naopak **cévy stáhnou a omezí průtok krve**, takže zatímco do svalů a pokožky proudí krev bohatá na kyslík, **do plic je přiváděna krev odkysličená**. Někteří otužilci zachází tak daleko, že se **v zimě chodí koupat do přírody**. Ke **sportovnímu otuzování** neboli zimnímu plavání se ale člověk musí **dopracovat postupně**.

## Otuzování začíná v ložnici

Otuzování se ale **týká i teploty prostředí**, ve které žijeme. **Příliš vytopený** byt totiž zdraví rozhodně nepomáhá, naopak je **příčinou některých nemocí**, a dokonce přispívá i obezitě tím, že zpomaluje lidský metabolismus. V rámci otuzování můžete zkusit **spát s pootevřeným oknem**. **Ideální noční teplota** v pokoji by se měla pohybovat **od 12 do 18 stupňů**. Váš **spánek bude kvalitnější** a **posílíte tím i svou imunitu**.

## Jak na otuzování

Pokud vás nalákaly **nezpochybnitelné přínosy otuzování** a chcete se do něj pustit, mohou vám přijít vhod **radý pro začátečníky**.

- Nejlepší je dopřát si **studenou sprchu hned ráno** a nastartovat se tak do nového dne. **Večerní sprchování** už by mělo být jen **doplňující**.
- Začněte **sprchování vodou vlažnou**, kterou postupně ochlazujte. Sprchujte se **od nohou směrem nahoru**, vždy ve stoje. Během sprchování se **můžete hýbat**, abyste studenou teplotu lépe zvládali.
- Ideální doba sprchování je **tři minuty**.
- Po sprchování se **rychle utřete**.
- Důležité je, že vaši otuzovací proceduru musíte provádět **pravidelně každý den**. Jakmile vynecháte, vaše tělo bude muset začít od začátku a znovu si zvykat.
- Po otuzovací sprše se můžete **zahřát ranním cvičením**.

## Otuzování jinak - Wim Hofova metoda

Otuzování trochu jinak představil Nizozemec **Wim Hof**, který se **do Guinnessovy knihy celkem dvacetkrát zapsal jako velký otužilec** a člověk, který dokáže **odolávat extrémnímu chladu**. Mimo jiné vylezl na Mont Everest jen v šortkách a botách nebo se hodiny vydržel koupat v lázni plné ledu. Nebojte se, jeho **metoda ale není nijak extrémní**. Wim Hof jen využil svých znalostí a dovedností a vytvořil metodu, jak se **otuzováním, dýcháním a cvičením** můžete i vy stát **odolnými a zdravými**. Wim Hof také **spolupracuje s lékaři** na výzkumu **imunního systému**.

# Wim Hofova metoda - jak na to

Wim Hofova metoda se skládá ze tří fází - začíná **dýchacím cvičením**, pak na řadu přichází **pohybové cvičení** a na závěr postupné **vystavování se chladu** tedy **otužování**. Cvičení se doporučuje **hned ráno po probuzení** před jídlem.

## Dýchání

Fáze dýchání je **nejdůležitější částí Wim Hofovy metody**, ostatní fáze ji jen doplňují a posilují její účinek. Dýchací fáze **sestává ze dvou částí**, nejprve se cvičící osoba snaží **hlubokým dýcháním okysličit buňky v těle**, ve druhém kroku je naopak **cílem zadržet dech** a spustit **poplachovou reakci organismu**, při které se uvolňuje **adrenalin** a další hormony.

- Na začátku cvičení je cílem **dýchat opravdu zhluboka**, aby se **zvýšil respirační povrch plic**. Výdechy jsou volné a **nenásilné** jakoby „**částečné**“. Výdechů a nádechů by mělo být **30-40**, ale **individuální počet se může lišit**. Když máte pocit, že už to stačí, **přestaňte**. V takové chvíli můžete cítit **jemné točení hlavy, brnění a mravenčení v končetinách**, čímž se projevuje **překysličení**.
- Pak na řadu přichází **fáze zadržení dechu**. Cílem je **spustit poplachovou reakci organismu** a jakýsi reset nervového systému. Během zadržení dechu by se praktikující osoba měla soustředit na celé své tělo. **Zadržení dechu trvá zhruba 90-120 sekund** a uvolňuje se během ní **adrenalin**. Když už máte pocit, že déle zadržovat dech nemůžete, **zhluboka se nadechněte** a znovu **zadržte dech asi na 15 sekund**.
- První a druhá fáze se opakuje **nejlépe čtyři krát**. Člověk poté začíná v těle cítit **jemné brnění a pocit euforie**. V těle se odehrává několik procesů - **sníží se obsah oxidu uhličitého a zvýší se obsah kyslíku**. Buňky nemusí využívat jiné způsoby vnitrobuněčného dýchání, **krev se stává více zásaditou** a proto receptory, které v organismu zaznamenávají kyselost přestávají fungovat. Díky tomu mimo jiné **nemohou být aktivovány receptory vnímající bolest**.

## Cvičení

Jakmile jsou buňky „**nabité**“ **kyslíkem**, přichází na řadu cvičení, které **stimuluje využití nahromaděné energie**. Wim Hof doporučuje provádět **fyzicky náročné cvičení**, například kliky, následované **klidnějším protažením**. Díky vysokému množství kyslíku vám **cvičení půjde lépe než obvykle**.

## Otužování

Na závěr přichází fáze otužování. **Studená sprcha** po všem dýchání a cvičení **může být velmi nepříjemná až bolestivá**, ale zato vašemu **tělu neobyčejně prospívá** a budete odolnější. **Vyplaví se další hormony**, které podpoří poplachovou reakci organismu a podobně jako adrenalin **vyburcují tělo i mozek k akci**. Tělo se snaží ohřát a začne **spotřebovávat uložený tuk**, **posiluje se oběhová soustava a imunitní systém se stává odolnějším**. Wim Hofova metoda podle svého autora také **podporuje dobrou mysl a odolnost vůči stresu**.

## Wim Hofova metoda pro začátečníky

Pokud vás **Wim Hofova metoda zaujala**, podívejte se **na internetu na některá z videí**, která

**nahrál sám Wim Hof.** Přibližuje v nich, **jak přesně metodu provádět** a seznámí vás také s **jejími účinky.** Wim Hof klade důraz hlavně na to, aby **nikdo nepřeceňoval své síly** a veškerá cvičení prováděl jen do té doby, **než začnou být nepříjemná.** Při **nesprávném provádění** totiž cvičení může být **pro člověka i nebezpečné.**