

Pro silnou imunitu začněte s otužováním již nyní

1.10.2024 - Martin Eckstein | PROTEXT

Stát se otužilcem ze dne na den? Na to zapomeňte. Prvotním krokem na cestě k „otužilectví“ je tzv. domácí otužování. A právě zkraje podzimu je vhodné s nácvikem začít. Není nutné na sebe hned lít kýble studené vody a potápět se do ledové vany. To by mělo spíš opačný efekt. Důležité je postupně snižovat teplotu a prodlužovat čas, který pod studenou sprchou trávíte. Při tréninku je také možné střídat teplou a studenou vodu. Pokud se člověk necítí fit, měl by otužování vynechat, organismus by tak byl vystaven zbytečné zátěži. Doporučuje se spíše podstoupit studenou sprchu ráno, kdy je účinek mnohem vyšší.

„Primárním cílem je zlepšit naši obranyschopnost, naši schopnost adaptovat se na nejrůznější vnější podněty, aby u nás nevyvolávali přílišné narušení rovnovážného stavu organismu nebo nemoc. Když organismus pravidelně vystavujeme v přiměřené míře zvýšené zátěži, dochází k jeho postupné adaptaci na podnět a tím ke zvýšení odolnosti a výkonnosti. V případě, že jsme zdraví, s ničím se neléčíme a nemáme žádné zdravotní problémy můžeme začít hned. V jiném případě se musíme poradit se svým lékařem a postupovat dle jeho doporučení,“ říká Peter Šnábel, vedoucí Balnea & Fyzioterapie ve Spa Resortu Libverda. Otužování je dlouhodobý proces, kterým se vedle imunity posiluje vytrvalost, pevná vůle a trpělivost. Opravdovým otužilcem se člověk údajně stává až po dvou letech pravidelného otužování.

Suchá zima a další procedury

Novodobou metodou, jak se ochladit a nenamočit, je tzv. **kryoterapie** neboli léčba chladem. Ta se dá absolvovat různými formami, buď za pomoci hadice, který aplikuje velmi studený vzduch na postižená místa nebo komplexně v kryokomoře. Tedy v místnosti s teplotou od -110 °C do -160 °C pouze ve spodním prádle, ponožkách, rukavicích, čelence a roušce. Je při ní využíván pozitivní terapeutický účinek chladu na řadu onemocnění, k urychlení regenerace, ke zlepšení výkonu, adaptace a obranyschopnosti organismu. „Při chladové terapii dochází k ochlazení povrchu těla, blokaci kožních nociceptorů (receptory vnímání bolesti) a stažení cév, což vede ke snížení vnímání bolesti, působí protizánětlivě a protiedematózně (proti otokům), uvolňuje zvýšené svalové napětí a normalizuje prokrvení v zanícených tkáních. Při celotělové terapii dále stoupá koncentrace kyslíku v krvi, zlepšuje se pohyblivost postižených kloubů a vaziv, vyplavují se endorfiny – tzv. hormony štěstí, to přispívá k celkovému pozitivnímu naladění,“ doplňuje pan magistr Šnábel. Po skončení terapie dochází ke zvýšenému reaktivnímu prokrvení tkání, zlepšení jejich metabolismu, zrychlení odplavení nežádoucích látek a urychlení hojení. Při opakování procedury dochází postupně k adaptaci na podnět a tím k posílení odolnosti organismu a zlepšení výkonnosti.

Mezi další ozdravné procedury založené na změnách teploty dále řadíme **Kneippův chodník**. Na první pohled hodně skromné brouzdaliště, které umí zázraky. Z jedné strany je napuštěné studenou vodou, na druhé vodou o poznání teplejší. Jediným úkolem je užívat si pomalou procházku sem a tam, jednou v teplé a jednou ve studené vodě. Střídání teplot v kombinaci s masážními hrbolky na dně efektivně stimuluje krevní oběh i metabolismus. Je skvělý jako prevence i jako úleva od pocitu těžkých nohou. Prospěšný je i pro vazy. Jedná se o proceduru vhodnou skutečně pro každého i pro děti.

Obě procedury je možné absolvovat ve Spa Resortu Libverda, který je moderním lázeňským resortem

nabízejícím prvotřídní péči jak pro léčebné pobyty, tak pro wellness. Je specializován na léčbu onemocnění pohybového ústrojí, kardiologické, onkologické a neurologické nemoci, dále je pro místní klima vyhledáván při respiračních obtížích. Díky nové spolupráci s lokálními výrobci nabízí lázně široké portfolio služeb vč. méně tradičních procedur. Hosté se tak mohou těšit například na levandulové masáže, levandulové a konopné koupele nebo inhalaci CBD. Lázně nabízí také ambulantní péči v oblasti rehabilitace. Resort připravuje celoročně bohatý kulturně-vzdělávací program a organizuje výlety do okolí. V areálu se nachází i půjčovna elektrokol. Více informací najdete na www.lazne-libverda.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pro-silnou-imunitu-zacnete-s-otuzovanim-jiz-nyni/2576504>