



## Kapitola č. 8 – Nohy a studená voda

Vážení přátelé,

pamatujete si na film Jak dostat tatínka do polepšovny? Děda tam vytáhne malého Vašíka z necek pod pumpu a zoufalá mamina volá: „To není děda, to je Herodes!“ Tento „Herodes“ se choval tak, jak bychom se měli chovat všichni – nejen naše nohy, ale celé tělo bychom měli pravidelně opláchnout studenou vodou. Pravidelně proto, abychom nedostali šok jako Vašík i jeho maminka. A věřte, že vím, o čem mluvím, už se 20 let sprchuji 2x denně pouze studenou vodou...

Největším propagátorem studené vody u nás byl Vincenz Priessnitz. Ve své Rodinné knize o vodě z roku 1847 uvádí několik obecných pravidel, v nichž studená voda zaujímá čestné místo – ať již je to ranní studená sprcha, studené nožní lázně, dostatek studené vody na pití přes den či studené zábaly a koupele.

### Klub „U studené nohy“

Když se s lidmi, kteří trpí na studené nohy (a potažmo i ruce), začnu bavit o studené vodě, tak se většinou otřepou a prohlásí „Brrr...“. Když se jich zeptám, proč si myslí, že mají studené ruce a nohy, tak někteří z nich prohlásí, že se jim asi končetiny nedokrvují. A když se jich zeptám, proč se jim končetiny neprokrvují, tak už jen pokrčí rameny. A když jim navrhu kúru studenou vodou, tak se většinou rychle rozloučí a ještě vidím, jak si při odchodu klepou rukou na čelo ☺. Tito lidé pak přijdou domů a osprchují se horkou vodou, na nohy si navléknou teplé ponožky a zabalí se do deky. Už ale neví, že tím řeší pouze **následek** a ne **příčinu**.



### Jak tedy na studené nohy?

Studené nohy jsou opravdu důsledkem špatného prokrvení končetin, kdy vlasečnice v konečcích prstů nebo na chodidle jsou buď zanešené, nebo jimi proudí krev nedostatečně. A jak to vyřešit? Právě tou „brrr...“ studenou vodou. Když se totiž umýváte studenou vodou, tak začnou automaticky pracovat

vaše svaly, které se smršťují a zase roztahují a laicky řečeno působí tak svým tlakem právě na cévy a vlasečnice, které jako malé pumpy přimějí krev účinněji a efektivněji proudit. Zeptejte se jakéhokoliv člověka, který se otužuje, zda má problémy se studenými končetinami. Podívá se na vás stejně nechápavě, jako vy předtím, a možná si i poklepe rukou na čelo ☺

*Pozn.: Zcela jiným případem jsou lidé, kteří i v normálních podmínkách trpí na ledové ruce či nohy. Pokud je tělo **bez pohybu v chladu**, dojde k omezení proudění teplé krve do končetin, což je **normální reakce těla na chlad** (pomáhá udržet tělesnou teplotu i v extrémních podmínkách). U lidí, u kterých se náhle objevují poruchy prokrvení prstů na ruku nebo na nohu i v **běžných podmínkách**, může ale jít o Raynaudův syndrom nebo Raynaudovu chorobu. Tady vám studená voda asi moc nepomůže, v tomto případě je potřeba navštívit spíše lékaře, který vás vyšetří a popřípadě provede imunologické vyšetření.*

Pokud vám tedy nohy **natékají, nadměrně se potí, bolí vás, máte je studené nebo těžké**, tak je začněte kurýrovat už teď v létě. Můžete začít v pohodlí domova, kdy si nohy osprchujete studenou vodou. Nohy by při této kúře měly být v pohybu, proto rozhodně nedoporučuji naložit si nohy do lavoru se studenou vodou nebo se dokonce celý naložit do studené vody ve vaně – **k otužování patří pohyb**, a pokud máte celé tělo nehybné, spíše se prochladnete. Stačí si ale sednout na okraj vany a nohy si krátce osprchovat, při tom s nimi lehce pohybovat (např. zakroužit v kotnících) a nakonec osušit suchým ručníkem.



### Výlety s minikoupelí

Chodíváte v létě na výlety do přírody? Když na cestě potkáte horskou říčku nebo potůček, zkuste si na břehu zout boty, udělat pár kroků v té krásné chladivé vodě a pak si nohy prohřát na sluníčku. Uvidíte, že se vám potom lépe půjde ☺



Můžete také využít i přírodních **balneoparků**, které v naší republice vyrostly. Za sebe můžu doporučit – když už jsme zmínili toho Priessnitze – balneopark, který je v lázních v Jeseníku. Výhodou těchto přírodních balneoparků je i to, že bazénky se studenou vodou jsou vyloženy kameny i kamínky, které vám nohy při proceduře masírují. A je to super výlet pro celou rodinu ☺



\* \* \*

Tento článek je primárně zaměřený především na nohy, ale dost dobře nemůžeme hovořit o studené kúře pro nohy a vynechat zbytek těla. Spousta z nás má tzv. **otužování** spojené s nelibými pocity. Ale pojďme se na celou tuto mrazivou záležitost podívat blíže ☺.

#### **Proč otužování?**

Otužování je starou a účinnou metodou pro posílení imunitního systému organismu. Cílem otužování může být zlepšování tělesné zdatnosti a upevňování zdraví (a také pevné vůle), ale můžete mít i jiný cíl – pokud se například nadměrně potíte, jste často nachlazení, unavení a deprimovaní, tak právě studená voda vám může pomoci.

*Otužování studenou vodou ale není vhodné pro každého – vyvarovat by se měly osoby trpící srdečními chorobami a studená voda není vhodná ani v průběhu onemocnění (i když se jedná například jen o mírnější nachlazení).*

#### **A co nám otužování přinese?**

- působí jako skvělá prevence proti veškerému nachlazení, angíně i chřipkovým onemocněním
- příznivě působí proti nejrůznějším alergiím, vředovým chorobám i vysokému krevnímu tlaku
- upevňuje psychiku a podporuje psychickou pohodu jedince, zvyšuje duševní čilost, zmírňuje projevy depresí
- zbavuje organismus únavy, vyburcuje naše tělo a metabolismus do aktivity
- pomáhá proti bolestem zad
- hydratuje vlasy a pokožku

Poslední bod bude zajímavý hlavně pro dámy ☺. Zatímco teplá a horká voda pokožku **vysušuje**, studená ji **hydratuje**. Zatímco se tedy milovníci teplé sprchy po umytí musí celí namazat krémem, tak my „studenomilci“ vyjdeme ze sprchy s krásnou, hebkou a vláčnou pokožkou. A to za to stojí, ne? ☺

A ještě pár odbornějších slov o účinku studené vody. Máte rádi čokoládu? Tak je pro vás studená voda to pravé - stejně jako výše zmíněná laskomina i studená voda **uvolňuje endorfiny do našeho krevního oběhu**, které následně velice pozitivně ovlivňují naše emoce a zlepšují náladu.

Kromě zmíněných endorfinů ranní ledová sprcha stresuje organismus a vylučuje adrenalin a kortizol z kúry nadledvinek. Tělo si na tyto stresové hormony časem zvyká a člověk si tím pádem zvyšuje odolnosti vůči stresu (což se v dnešní době hodí každému). U otužilců je dokázaný zvýšený IgA faktor v krevním séru. Zvýšená tvorba Imunoglobulinu zabezpečí prevenci před virózami a nemocemi horních cest dýchacích. Ledová sprcha je výbornou lymfodrenážní masáží a dá do pohybu celý, ne jen cévní, ale i lymfatický systém.

### Jak na to?

Nemusíte rovnou skočit do ledové řeky v prosinci (a ani to nedělejte), je zapotřebí začínat postupně a tělo připravovat. Odborníci většinou radí použít jeden z těchto dvou postupů:

1. Začněte s tím, že si pustíte vlažnou vodu, tj. takovou, která vám ještě bude příjemná (neměla by ale být horká!) Osprchujte si celé tělo a postupně opakovaně přidávejte více studené vody až do doby, kdy je voda studená. Poté vydržte ještě cca 1-2 minuty a osprchujte si celé tělo. Sprchujte se tak každé ráno, vždy začínejte sestupně od vlažné po studenou.
2. Druhý způsob je „drsnější“ - začněte se sprchovat rovnou studenou vodou. Postup je následující – nejprve si osprchujte obě předloktí, poté paže. Pak přidejte dolní končetiny – vždy směrem od spodu nahoru. Když máte všechny 4 končetiny osprchované, přejděte na trup. Pokud je to pro vás nepříjemné, naberte nejprve studenou vodu do dlaní a rozetřete si ji po těle. Nakonec si osprchujte celý trup (břicho, záda, krk, obličej i ramena). Pod sprchou zůstávejte zpočátku max. 2-3 minuty, rozhodně to nepřehánějte. Velmi důležité je, abyste sprchování studenou vodou prováděli každý den. Za chvíli si zvyknete a k vašemu údivu se budete na studenou sprchu po ránu i těšit ☺



Ať již zvolíte kterýkoliv z postupů, mějte na paměti, že nejprve sprchujte ruce a nohy a teprve poté přidávejte trup (nikdy nezačínajte od hlavy!). Sprchování také nikdy nezakončujte teplou sprchou! A zapomeňte na bobříka odvahy a pod sprchou nezůstávejte dlouhou dobu! Není to totiž o výdrž...

A pokud je na vás samotná studená voda moc, tak nejdřív zkuste...

### Skotské stříky??? Copak jsem blázen???

Jako bych vás slyšel... ☺ Spousta z nás má zafixované skotské stříky jako terapii pro duševně nemocné. Ona to vlastně terapie je, neboť střídání teplé a studené vody má na naše tělo a psychiku blahodárné účinky. Vzpomínám si na jednu kolegyni, která po celodenní těžké práci, kdy byla pravidelně unavená

a vystresovaná, chodila na skotské stříky. Přestože nebyla velkým zastáncem studené vody, tak si tuto kúru nemohla vynachválit. Jak mi sama říkala, odcházela z ní jako nový člověk a večer stihla ještě spoustu příjemných věcí, na které by jinak neměla náladu ☺

V literatuře jsou skotské stříky popsány jako radikální, silně povzbudivá, dráždivá a stimulující procedura. Její podstatou je kontrastní aplikace chladu a tepla – teplá voda má cca 38-42°C a studená cca 16-18 °C. Střídání teplé a studené vody se aplikuje několikrát po sobě. Má velmi pozitivní efekt – tonizuje a stimuluje pokožku, zlepšuje prokrvení tkání, odplavuje toxiny, svaly se uvolní, zvýší se odolnost organismu a podpoří se zdravý metabolismus.

Zvláště vhodné jsou pro ty, kteří trpí onemocněním pohybového aparátu, svalovými bolestmi, únavou, neurovegetativní dystonií (porucha dráždivosti sympatických a parasympatických nervových systémů) anebo pro ty, kteří chtějí psychicky či tělesně regenerovat či relaxovat.

*Pozn. Skotské stříky mají samozřejmě také kontraindikace, jako např. sklon k hematomům, těžší hypertenze, závažnější srdeční a cévní onemocnění (i chronické), těžší osteoporóza, křečové žíly na stehnech, aj., takže pokud si nejste jistí, je lépe navštívit lékaře. Tuto proceduru ale ve většině zařízení indikuje lékař, který vám poradí.*

\* \* \*

V mnohých z nás studená voda vzbuzuje nelibost, v lepším případě respekt (kulantně řečeno). Ale není to tím, že jsme příliš zhýčkaní a rozmazlení? Vy, kteří máte děti, velmi dobře znáte situaci, kdy se vaši drobčkové drkotají zimou, mají fialové pusu, ale není možné je z vody dostat ven ☺ Je to tak – děti mají, na rozdíl od nás dospělých, ještě skvěle vyvinuté instinkty a ví, co je pro ně dobré. Proto zhusta běhají po trávě bosí, ráchají se ve studené vodě, neustále někde utíkají, poskakují a cvičí a otužují celé tělo. Tak si z nich vezměme příklad ☺



*...a to jsou nožky jednoho drobčeka, kterého jsme nemohli dostat z bazénku, kde byla voda chladná pouhých 10°C ☺*

\* \* \*

Otužování není ale jen o studené vodě. V chladnějším období to například znamená, že se zbytečně nebalíte do teplého oblečení, hodně větráte a chodíte na vzduch, spíte při otevřeném okně apod. Jakmile jednou s otužování začnete, tak zjistíte, že už se vlastně ani balit do deky nepotřebujete a že je vám příjemně i v málo vytopené místnosti. Výborným způsobem otužování je i sauna, ale pozor, ta není pro každého.

\* \* \*

Tak co? Zkusíte to? Je léto, horko, ideální doba na bližší kontakt se studenou vodou.... 😊 Nechci vás ale nijak přesvědčovat. Ale víte, co se říká... kdo jednou zkusil, už nechce jinak 😊

To je dnes vše. Takže – studená voda a léto, budiž pochváleny!!!



**Váš Jiří Nežádal 😊**

**V příští kapitole nás čeká téma:**

- nohy a cvičení