

OTUŽOVANIE VS. MALÉ DETI

Extrém alebo návrat k normálu?

SPRCHOVANIE
STUDENOU
VODOU MÔŽEME
POMALY ZAVÁDZAŤ UŽ
U TROJROČNÝCH DETÍ,
ALE NETREBA ÍSŤ DO
EXTRÉMU. OTUŽOVANIE
MÁ BYŤ PRE DETI
ZÁBAVA.



POČÚVAME O TOM Z KAŽDEJ STRANY, ALE ODVAHU ZMENIŤ NIEČO VO SVOJOM ŽIVOTNOM ŠTÝLE NEMÁME. O TO VIAC, AK SA TO TÝKA NAŠICH DETÍ. OTUŽOVANIE JE V SÚČASNOSTI VEĽMI DISKUTABILNOU TÉMOU. MOŽNO SA AJ VY PÝTATE: MÔŽE SA OTUŽOVAŤ UŽ MOJE MALÉ BĀBĀTKO? NEUBLÍŽIM MU VIAC AKO POMÔŽEM? A MĀ TO VÔBEC EFEKT?

ODPOVEDE NA TIETO OTÁZKY SME HĽADALI U MUDR. MARTINA LEŠTANA, IMUNOALERGIOLÓGA A VEDÚCEHO LEKĀRA ALERGOIMUNOLOGICKÉHO CENTRA V PREŠOVE.

Pán doktor, viem o vás, že otužovanie je vaša srdcová téma. Čo vás k tomu priviedlo?

Patrím ku generácii tzv. Husákových detí. V detstve som vyrastal v prekúrenom panelákovom byte, pri chladnom počasi som sa teplo obliekal. Tepelná pohoda, ochrana proti chladu prvýkrát utrpeli kultúrny šok pri mojom pobyte v Londýne v deväťdesiatych rokoch. Ako mladý stážista som býval na súkromí u staršieho anglického páru. Chladný byt, studená spáľňa, kde som proti chladu počas spánku bojoval teplými ponož-



**ODBORNÍK
mama
a ja**

MUDr. Martin Lešťan
imunoalergiológ
www.alergoimun.sk



kami a na pyžame hrubým svetrom. Ako detský lekár som neveriacky krútil hlavou nad ľahko oblečenými deťmi často s holými nôžkami pri sychravom jeseno-zimnom londýnskom počasi. Čuduj sa svete, otužili Angličania neboli na tom zdravotne vôbec zle. Kým naše deti pri ľahkom ofúknutí studenším vetrikom končili s nádchou a zápalmi dutín, tie zo zimného odchovu boli odolnejšie.

Vtedy som si uvedomil, že príroda nám nadelila termoreguláciu ako dar, ktorý treba využívať. Podobne ako kĺby a svaly, ktoré sa nepoužívajú, chradnú a vedú k degeneratívnym ochoreniam, či ako mozog, ktorý zahála, postupne stráca svoju brisknosť, tak aj naše schopnosti vedieť sa popasovať s chladom postupne strácajú na intenzite a vedú k možným ochoreniam. Niektorí by si povedali: „Je tam toho – veď schopnosť regulovať si teplotu nemusíme mať, máme predsa teplé oblečenie a vieme si zakúriť, načo si uchovávať tieto schopnosti?“ Odpoveď

je podobná ako pri jedle. Hoci žijeme v hojnosti a môžeme si dopriať najesť sa denne dosýta, predsa je zdravotne veľmi prospešné dať si raz za čas hladovku. Veľa jedla škodí, podobne aj zakrpatenie našej schopnosti vytvárať si teplo škodí...

Termoregulácia je celá veda. Čo to teda s našim telom spraví, ak sa vedome vystavujeme chladu?

Náš organizmus má schopnosť udržiavať si teplotu jadra (tam, kde sú dôležité orgány). Ak organizmus vystavíme chladu, zintenzívime metabolické procesy, ktoré vytvárajú teplo, znížime prietok krvi na periférii – v koži, končatinách. Zistilo sa, že sa začínajú tvoriť nové mitochondrie (t. j. membránové organely buniek), zlepši sa ich činnosť. Navyše sa spúšťajú regeneračné mechanizmy, telo sa dostáva do tzv. protizápalového módu. Mnohé civilizačné ochorenia, ako obezita, autoimunitné systémové ochorenia, inzulínová rezistencia, cukrovka sú charakterizované tzv. prozápalovým ladením nášho imunitného systému. Pri pravidelnom vystavení sa chladu sa sčasti toto prozápalové ladenie upravuje. Po ukončení pôsobenia chladu sa organizmus začína zahrievať, zintenzívnia sa metabolické procesy a svaly začnú produkovať teplo tzv. trasovou termogenezou (to sú tie známe zášklby svalstva a tras). Kedysi ľudia väčšinu času trávili vonku, dnes sú v uzavretých prekúrených priestoroch. Naše obranné mechanizmy zleniveli, otužovanie je snaha vrátiť sa k normálu, k prírode.

Ak sa teda dnes rozhodneme začať s otužovaním, asi by nebolo vhodné hodiť sa hneď do ľadovej vody... Ako na to?

Nestačí si povedať, že zajtra zabehnem maratón a bez tréningu vyrazím na trať. Podobne je to aj pri otužovaní. Postupnosť, poradenie sa s lekárom a cielavedomosť prináša ruže. Kým dospelý tréningový otužilec vydrží v ľadovej vode pod 4 °C okolo 20 minút, pre netrénovaného jedinca by tento limit bol podstatne nižší.

Organizmus pracuje múdro a efektívne, pri ochladení sa snaží znížiť tepelné úniky. Dochádza k stiahnutiu ciev periférie, koža chladne – zúži sa prietok krvi v periférnych cievach. Naopak, v saune, sa tieto cievy rozťahnu s cieľom zvýšiť prietok krvi v periférii a odvádzať teplo z jadra. Táto práca ciev – sťahovanie a rozťahovanie – je pre ne prospešná, elasticita ciev znižuje ich biologický vek.

Mnohí ľudia sa však pošťazujú na to, že keď začali s otužovaním, hneď aj ochoreli.

Tu zdôrazním nutnosť pohodového a pomalého otužovania. Na začiatku môže dochádzať k prechodnému zníženiu obranyschopnosti, predsa len je to pre náš organizmus stres – z tepelného komfortu vhuľnúť do stresujúceho chladu. Z nadobličiek sa začne vyplavovať kortizol, ktorý vie prítlmiť aktivitu našej imunity. Navyše, je rozdiel, v akom stave začíname otužovať, akú máme imunitu,

či netrpíme poruchami odolnosti. S otužovaním určite nezačínáme oslabení, unavení, pri viróze, po chorobe.

Aký efekt má otužovanie na imunitu? Je to dlhodobé?

Zlepšuje našu odolnosť. Mnoho štúdií potvrdilo nižší výskyt respiračných infekcií u otužilcov. Štatistika je však jedna vec, realita druhá. Každý sme iný, s individuálnou imunitou, ktorá odráža genetické faktory, náš životný štýl, iné ochorenia. Máme veľa pacientov, ktorí napriek otužovaniu ochorejú, mali napríklad aj Covid. Nie je to teda univerzálny všeliek. Ale vo všeobecnosti sa otužovaním naša imunita posilňuje.

V literatúre sa okrem vplyvu na imunitu a neurodegeneratívne ochorenia spomína aj znižovanie oxidačného stresu, podporovanie regeneračných mechanizmov autofágie, spomalenie procesov demencie, pôsobenie chladu je prevenciou proti nachladnutiu, respiračným infekciám. Zlepšuje tiež činnosť krvného obehu, znižuje nežiaduce zápaly v tele, podporuje lymfatický a imunitný systém. Pri vystavení sa chladu sa produkuje adrenalin, dopamin, serotonin. Tieto látky priaznivo pôsobia na našu náladu, pocity eufórie. Spýtajte sa ľadových medvedov na ich pocity po pobyte v chladnej vode. ☺

Aké riziká sú s otužovaním spojené? Môžeme si aj uškodiť?

Zdravotné výhody otužovania sú nesporné, ale áno, je nutné myslieť aj na riziká. Pacienti s chladovou alergiou, poruchami prekrvenia, Raynaudovým syndrómom, poruchami srdca a arytmiami, či niektorými ochoreniami kože by mali byť veľmi opatrní a primerané otužovanie pod dozorom konzultovať so svojím lekárom.

Skočiť bez prípravy do studenej vody môže vyvolať prudké stiahnutie ciev, infarkt či zástavu srdca.

Rodičov sme snád' už na otužovanie „nalomili“. Ale čo deti? Ako začať u nich?

Otužovanie detí, najmä tých malých, bolo tabu. Prekurovali sme miestnosti, babušili deti a verili, že si nevedia regulovať teplotu. Podľa môjho názoru by sme s otužovaním nemali čakať, ale, samozrejme, najmä u detí do troch rokov pristupovať k tomu rozumne a po porade s lekárom.

Malé deti majú malé množstvo podkožného tuku a pri neuváženej expozícii chladu môže dôjsť k podchladeniu, hypotermii. Lokálne vystavenie sa chladu zase môže viesť napríklad k omrzlinám. U detí preto pristupujeme k postupnému otužovaniu chladom s rozumom.

Hyperprotektionizmus, teda nadmerná starostlivosť detskému organizmu neprospieva. Deti sú hravé, stále v pohybe. Dojčatá zase majú vyšší podiel metabolicky aktívneho hnedého tuku, ktorý vie vyprodukovať napriek malému množstvu veľa energie.

Aké odporúčania máte pre rodičov? Čo robiť určite a čo radšej nie?

Už deti do roka by sa mali naučiť spať v chladnejšej miestnosti, hoci aj s čiapkou na hlave. Teplota v spálni by mala byť do 18 – 19 °C s primeraným oblečením a zakrytím. Prechádzky v prírode za každého počasia, spočiatku v kočíku, neskôr hry v prírode by mali byť pre deti prirodzenou formou otužovania. Keď sú v pohybe, nie je nutné ich nadmerne obliekať. Vždy je však potrebné rešpektovať individualitu dieťaťa, jeho ochorenia, aktuálny fyzický a emočný stav.

Dospelí pod pojmom otužovanie chápajú aj kúpeľ či sprchu v studenej vode. Ako je to v tomto smere u detí?

Sám som zástancom plávania dojčiat, kde je pobyt v primerane teplej vode spájaný s fyzickou aktivitou. Pamätám sa na môjho teraz už 23-ročného syna, manželka



ho už ako niekoľkomesačného brávala na plávanie dojčiat. Do 1 roka by som s vystavovaním sa chladnej vode radšej neexperimentoval. Sprchovanie studenou vodou môžeme pomaly zavádzať už u trojročných detí, ale netreba ísť do extrému. Neodporúčam deťom namáčať hlavu do studenej vody a v chlade neriskovať zdravie mokrymi vlasmi. Po vystavení chladu či po osprchovaní je vhodné utrieť dieťa dosucha a umožniť mu trochu si zacvičiť, teda zahriať sa aktívnym cvičením. Nič nemá byť nasilu, ale je vhodné vnieť do otužovania s dieťaťom hru. Dbáť aj na dychové cvičenia. Pomalé hlboké nádychy a výdychy pripravujú organizmus na expozíciu chladom. Otužovať sa však môžeme nielen vo vode, ale aj vzduchom. Vzduch menej odvádza teplo ako voda a je to jemnejší, ale stále účinný spôsob otužovania. Pre mnohé deti aj dospelých je to prijateľnejšia forma.

Veľmi polemickou býva otázka saunovania detí. V severských krajinách je to úplne prirodzené, sauny sú tam súčasťou domov. U nás sa však aj odborníci rozchádzajú v názore, či je saunovanie vhodné aj pre deti.

Ja hovorím áno, áno, áno. Veď nenadarmo je saunovanie súčasťou kúpeľných pobytov aj detí v predškolskom veku. Aj tu však začíname s mierou a teplotu sauny prispôbujeme, ideme do nižších teplôt. V severských krajinách je saunovanie rodín s deťmi zdravým rituálom, kde sa okrem zdravotných benefitov udržuje aj spolupatričnosť rodiny. Aj na saunovanie si je potrebné zvyknúť a pre efektívnosť dodržiavať pravidelnosť. Ak dieťa netoleruje studenú sprchu po saunovaní či pobyt v ochladzovacej nádobe, postačí aj vlažná sprcha či ochladzovanie vzduchom. Otužovanie má byť pre deti zábava.

Viac informácií ako zlepšiť svoje zdravie, nájdete aj v knihe z nášho vydavateľstva

TIP



mamaaja.sk objednávka