

Susanna Sørberg

OTUŽOVANIE

Škandinávská cesta
k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu



Ljndeni

Otužovanie

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Susanna Søberg

Otužovanie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

Otužovanie

Škandinávská cesta k zdravšiemu
a šťastnejšiemu životu





Autorka si starostlivo preverila všetky rady uvedené v tejto knihe. Nejde však o oficiálne lekárske odporúčania a autor ani vydavateľ nemôžu niesť zodpovednosť za zranenie osôb či za akékoľvek straty alebo ujmy, ktoré údajne vyplývajú z informácií či návrhov v tejto knihe.

Predtým než začnete s akýmkoľvek novým spôsobom otužovania, poraďte sa so svojím lekárom.

Vyhýbajte sa plávaniu v ľadovej vode,
ak trpíte týmito chorobami:

- Neliečené ochorenie koronárnych ciev alebo bolesť na hrudníku (*angina pectoris*)
 - Ťažké arytmie
- Neliečený vysoký krvný tlak



Susanna Sørberg

Otužovanie

Škandinávská cesta k zdravšiemu
a šťastnejšiemu životu

Ljndeni

Susanna Søberg: *Hop i havet – Vinterbadning gør dig sund og glad*

Copyright © Susanna Søberg, 2019

Copyright © Grønningen 1, 2019

Translation © Jozef Zelizňák, 2022

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2022

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-2486-9

ISBN e-knihy 978-80-566-3057-0 (1. zverejnenie, 2022) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-3058-7 (1. zverejnenie, 2022) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-566-3056-3 (1. zverejnenie, 2022) (ePDF)

OBSAH

Brrrrrr - Ľadový úvod 9

1. KAPITOLA

Dejiny otužovania 19

2. KAPITOLA

V kontakte s prírodou 23

3. KAPITOLA

Trendy v otužovaní 27

4. KAPITOLA

Kde, kto a kedy 35

5. KAPITOLA

Krst ohňom 49

6. KAPITOLA

Šok z chladu 65

7. KAPITOLA

Privykanie na chlad 75

8. KAPITOLA

V klube alebo na vlastnú päsť? 89

9. KAPITOLA

Studená sprcha 99

10. KAPITOLA

Nájdite si motiváciu 107

11. KAPITOLA

Je zimné kúpanie nebezpečné? 111

12. KAPITOLA

Bezpečné otužovanie 119

13. KAPITOLA

Urobí z vás otužovanie zdravšieho človeka? 129

14. KAPITOLA

Pohodlie a chuť do jedla 147

15. KAPITOLA

Hnedý tuk 161

16. KAPITOLA

Otužovanie a mentálne zdravie 181

17. KAPITOLA

V saune 191

18. KAPITOLA

Zimné plávanie - zdravá investícia 219

Pod'akovanie 225

Použitá literatúra 227

BRRRRRR – ĽADOVÝ ÚVOD

Ved' chlad mi aj tak nikdy nevadil...

Elsa (hrdinka animovaného filmu *Ľadové kráľovstvo*)

Disneyho superhrdinka z úspešného filmu *Ľadové kráľovstvo* je cool hneď z viacerých pohľadov. Ak odhliadneme od jej magickej schopnosti stavať ľadové zámky a meniť leto na zimu, naozaj si zimu užíva. A tejto radosti zo zimy rozumejú otužilci v Dánsku aj na celom svete. Privyknutie si na zimu nie je nič nadprirodzené ani magické – každý z nás si vie vypracovať schopnosť sedieť alebo plávať v ľadovej vode s úsmevom na perách, prinášajúc tak radosť telu aj duši. A v tejto knihe sa dozviete ako na to.

Kedysi ma neustále trápila zima, no dnes som otužilkyňa a chlad mi vadí oveľa menej. Ak sa zmrzliak ako ja vie naučiť v zime plávať, zvládne to každý. Je to len otázka nastavenia mysle. Pred niekoľkými rokmi, kým som sa stala otužilkyňou, sme sa s manželom zarána prechádzali po dánskom pobreží. Všimli sme si skupinku ľudí, ktorá v županoch kráčala k moru. Slnko presvitalo cez sivobiele mračná, hmla zahalila modročierne more ako biela opona. Vzduch mrazil, hrýzol do líc. „Aha, idú sa kúpať!“ vyhrkla som. Skupinka mužov a žien prešla po krátkom móle a vyzliekla si župany. Boli nahí. Na konci móla sa zvrtili

a bez váhania krok za krokom zišli po schodíčkoch do vody. Voda musela byť ľadová. S čľupnutím elegantne vkĺzli do mora. Bolo jasné, že to majú pod kontrolou. Chvíľku si zaplávali a vrátili sa na mólo. Šťastne sa usmievali – fiha, sálala z nich úžasná energia! Neskôr sme sa aj my s manželom stali otužilcami a dnes už privykáme na studenú vodu naše deti. Robiť to ako rodina je čosi úžasné. Dobíjame si baterky.

No počkaj, zastaví ma zdravý skeptik, prečo by som sa mal kúpať v zime? Je to šialene studené! Môžeme hovoriť o fyzických, mentálnych, psychosociálnych a prírodných vplyvoch. Ako vedkyňa ma teší prirodzená ľudská zvedavosť. Chceme vedieť, čo sa deje v našom tele, túžime pochopiť, či je niečo dobré a zdravé. V knihe sa venujem mnohým aspektom otužovania a verím, že prehľbi vaše poznanie. Zdravý skeptik možno pochopí pohľad obrovského množstva nadšených otužilcov. A možno ho inšpiruje, aby to vyskúšal.

Všetci vieme, aké je mať plnú hlavu problémov. Moja skúsenosť mi hovorí, že chlad pomáha počas dobrých dní, no ešte väčšmi, keď je človeku zle. Nič, nijaký liek, nijaké cvičenie nešokuje vaše telo a neresetuje váš mozog tak ako zima. V knihe vysvetľujem, prečo sa to deje.

Hovoríme o šťastných otužilcoch. No prečo sú šťastní? Mnohí z nás zvažujú, ako sa stať otužilcom, prekonať nervozitu a možno aj presvedčenie, že v zime sa kúpu len skutoční tvrďasi. Počula som ľudí označovať plávanie v zime sa extrémnu činnosť, že si to vyžaduje mimoriadnu silu. Lenže človek nemusí byť taký výnimočný ako Elsa ani nemusí byť športovec. Začínajúcim otužilcom radím postupovať pozvoľna, krok za krokom nachádzať odvahu, zvykať si na chlad a nerobiť nič extrémne. Plávanie v zime je spoločenská činnosť, robí človeka šťastným,

ale zároveň redukuje stres a potenciálne pomáha rozvíjať sa aj v iných oblastiach.

Plávať v zime môže väčšina z nás a dá sa to natrénovať. Poznáme však aj výnimky. Plávať v studenej vode sa neodporúča pacientom s neliečenými ochoreniami žíl a tepien alebo bolesťami v hrudi (*angina pectoris*), s vážnymi poruchami srdcového rytmu či neliečeným zvýšeným krvným tlakom. Ak spadáte do tejto kategórie alebo máte pochybnosti, určite sa najprv poraďte so svojim lekárom.

Moja kniha nie je určená len začiatočníkom. Osvetľuje všetko to, čím otužovanie prospieva celkovému zdravotnému stavu. Siaham po informáciách z vedeckých článkov a po faktoch od organizácií typu WHO. Skúmam krátkodobé aj dlhodobé účinky studenej vody, do tejto knihy sa všetky ani nezmestia. Okrem toho náš výskum naďalej prebieha. Radi by sme sa dozvedeli, či otužovanie predlžuje život. A či skrýva aj riziká. To sú dôležité otázky. Súčasne so svojim pokrokom na poli otužovania som na Kodanskej univerzite získala aj doktorát v Health and Medical Sciences s témou vplyvu otužovania na hnedý tuk.

Ako vedkyňa sa cítim neuveriteľne privilegovaná, že smiem skúmať najšťastnejších ľudí na svete. Vlastný výskum ma viedol k rozhovorom so sto osemdesiatimi dospelými Dánkami a Dánmi, ktorí sa venujú otužovaniu. V knihe informujem aj o skúsenostiach zo svojich klinických pokusov v laboratóriu a z tréningu začínajúcich otužilcov na kodanskom móle. Respondenti prejavili neuveriteľnú vôľu a húževnatosť, ktorá svedčí o tom, že človek sa môže stať otužilcom tréningom. Je úžasné, čo všetko telo dokáže, keď hlava chce.

Táto kniha je dielom náhody, vlastne dvoch náhod! Prvá spočívala v stretnutí dvoch ľudí – mňa s novinárom. Dánsky rozhlas

pripravil diskusiu na tému: *Je kúpanie v zime zdravé?* Predstavila som vlastnú hypotézu, aj vo vzťahu k hnedému tuku. Hnedý tuk je orgán podobný pečeni alebo srdcu, ktorý pracuje pre vaše zdravie. A je až neuveriteľné, že verejnosť o ňom takmer nevie. Hnedý tuk je húževnatý orgán, najmä keď sa človek kúpe v zime. Opakované kúpanie v studenej vode hnedý tuk aktivuje, čo vedie k zvýšenému spaľovaniu kalórií. No o tom viac neskôr.

Druhou náhodou bol moment, keď ma jeden z mojich tútorov pri písaní doktorandskej práce, Bente Klarlund Pedersen, oslovil s úlohou napísať knihu o zimnom kúpaní. Najprv som si myslela, že to nedám. Ľudia chcú predsa vedieť, či je plávanie v zime zdravé, alebo nebezpečné, a na to nejestvuje jednoznačná odpoveď. Platí oboje. Kniha mi však umožnila ponúknuť vyváženejší pohľad na fakt, že je viac zdravé než nebezpečné.

Musím sa k niečomu priznať. Nepatrím ku skutočným ľadovým medveďom. Nekúpem sa v zime pravidelne, lebo náš klub nemá k dispozícii saunu a ja osobne milujem striedať studenú vodu s horúcou saunou. To pokladám za niečo úžasné!

Mnohí otužilci ma presviedčajú, že ak niečo skúmam, mám sa tomu aj sama venovať. A majú pravdu. Na vlastnom tele som skúmala účinok zimného kúpania, so saunou aj bez nej, v ľadovej vani aj pod ľadovou sprchou – Brrrrrr. Všeličo som sa naučila a jedno viem isto. Pri kúpaní v studenej vode sa človeku niečo udeje v tele aj v mozgu. No nechcem nikomu nič dokazovať ani ho presviedčať, že zimné kúpanie je zdravé. My vedci zvykneme pristupovať k výsledkom neutrálne.

Počiatočná nevedomosť je vhodný spôsob, ako k práci pristupovať bez predsudkov, a ja som sa ponorila do výskumu zimného kúpania s otvorenou a zvedavou myslou. Sledovala som mladých aj starších otužilcov a testovala ich pri rôznych pokusoch

v laboratóriu. Pozorovala som plavcov v ľade a pridala sa k rodine, ktorá sa každý deň kúpe dlhé minúty v studenej vode. Je neuveriteľné, čo všetko telo dokáže! Skúmala som aj rôzne sauny – suché či parné, s éterickými olejmi aj bez nich. Skákala som zo sauny do ľadovej morskej vody. Bolo to síce príjemné, ale nežiada sa mi to opakovať. Niektorí ľudia vydržia v saune dlho a užívajú si to. Mnoho ľudí podľahlo čaru kombinácie studenej vody a horúcej sauny. Chlad a teplo nepochybne čosi robia s telom a vedú ľudí k tomu, aby to opakovali zas a znova. Otúžilci počas mojich pokusov opisovali svoje pocity a zážitky, ako sa od krstu ohňom stali skúsenými ľadovými medveďmi, ktorí sa počas celej zimy kúpu v ľadovej vode aj trikrát do týždňa. Chce to neuveriteľnú vôľu a oddanosť a dokazuje to schopnosť tréningom sa vypracovať na ľadového medveďa.

A preto platí jednoduchá výzva: Skoč do studenej vody – Aaaaach!

ZAPOČUTÉ NA MÓLE

Ach - je mi tak úžasne.
Ak sa nevyberiem z domu ja,
posiela ma moja žena.

.....

Cítim sa oveľa lepšie!
Dostal som pod kontrolu
vlastné dýchanie.
Je to megasuper, vytrvajte!

.....

Neuveriteľný úlet je zísť po rebríku
do vody a sústrediť celú svoju
mentálnu energiu na spracovanie
šoku zo zimy a pravidelné dýchanie.

.....

Fuuuuuu... to je zimaaaaaa!

.....

Môj hnedý tuk si to práve užíva!

.....

Perfektný štart do nového dňa.
Bola som vo vode o pol šiestej ráno
a teraz som pripravená na víkend.

.....

Ráno sa mi nechcelo,
ale už je to všetko zabudnuté!

.....

Už nikdy viac to neurobím!
(smiech)

.....

Uch... dám to?!

.....

Som vzrušenejšia než na Vianoce!

.....

Sedieť na brehu, keď vychádza
novembrové slnko - to je život!

.....

Ten ranný výhľad!

.....

Bolo to studené,
ale dobila som si baterky!

.....

Vždy sa teším do sauny
a ľadovej vody s dievčatami!

.....

Toto je lepšie než džin
s tonikom!

.....

Ach, úžasné!
A teraz som pripravený
ísť do práce.

.....

Na móle sa všetci zdravíme.
Vždy ma poteší povedať
desaťkrát „ahoj“ a „dobré ráno“,
kým zamierim do kancelárie.

.....

Bolievajú ma kĺby,
ale keď párkrát týždenne
skočím do ľadovej vody,
bolesť ustúpi.

.....

1. KAPITOLA

DEJINY OTUŽOVANIA

Ak máte zimu radi, bude teplejšia!

Mehmet Murat İldan, turecký spisovateľ

Kedysi ľudia vnímali studenú vodu ako priateľa aj nepriateľa, s priaznivým aj škodlivým vplyvom na zdravie človeka. Dnešné diskusie o účinkoch studenej vody preto nie sú ničím novým. Už v štvrtom storočí pred naším letopočtom Hippokrates tvrdil, že terapia vodou znižuje sklony k násiliu, a v osemnástom storočí si zasa Thomas Jefferson namáčal nohy do studenej vody každé ráno šesť desaťročí, aby si zachoval zdravie.

Práve takéto príbehy podporujú záujem o účinok studenej vody na blaho a zdravie človeka. Dlho sa predpokladalo, že zdravotné výhody sú dôsledkom fyziologických reakcií a biochemického prostredia, ktoré vzniká pôsobením studenej vody. Už pred príchodom modernej vedy ľudia vedeli, že pri vystavení tela studenej vode dochádza k okamžitým fyziologickým zmenám a opakovanie vyvoláva adaptívne odpovede, ktoré sa rozvíjajú a majú mnohostranné pozitívne dlhodobé účinky na zdravie.

Príchod vedy

V stredoveku sa ešte pod vplyvom gréckej mytológie ľudia neučili plávať, aby neboli schopní prekrižovať rieku Styx, keď ich povolajú do pekla. V roku 1538 napísal nemecký profesor Nikolaus Wynmann prvú knihu o plávaní s názvom *Plavec alebo dialóg o umení plávať*. Jeho cieľom bolo priviesť viac ľudí k plávaniu, a znížiť tak počet utopení. Ohlásil tým pragmatickejší prístup modernej vedy k pobytu vo vode.

V decembri 1790 škótsky lekár James Currie sledoval, ako ľudia neboli schopní prísť na pomoc posádke stroskotanej americkej plachetnice. Voda mala päť stupňov a celá posádka sa pred ich zrakmi utopila. Tento zážitok zanechal v Curriem silný dojem a viedol ho k prvým zaznamenaným vedeckým pokusom so studenou vodou na ľuďoch. Zistil, že studená voda pôsobí ako stimulátor na aktiváciu centrálného nervového systému. Currie stál aj za prvými vedeckými správami o liečivých efektoch studenej vody, keď zisťoval, či studená voda lieči horúčku. V roku 1777 dostal na lodi smerujúcej na Jamajku horúčku a opísal to takto:

9. septembra o tretej popoludní som vydal potrebné inštrukcie, vyzliekol som sa a zahalil sa do županu. Tak som vyšiel na palubu, kde som odložil aj župan. Obliali ma tromi vedrami studenej slanej vody. Šok bol obrovský, no cítil som okamžitú úľavu. Bolesť hlavy aj chorobný pocit a nevoľnosť ihneď zmizli. Pokožka získala stratený lesk a kúra sa ukázala byť úspešná. Večer mi však horúčka pohrozila návratom. Použil som rovnakú metódu s rovnako

*priaznivým efektom. Navečeral som sa s chuťou
a prvýkrát po dlhom čase som sa dobre vyspal.*

J. M. Forrester, Medical History 2000

Hoci neskôr sa liečenie horúčky studenou vodou prestalo považovať za primerané a vedci dokonca od toho začali odrádzať, Currie zasvätil celý svoj život pokusom a zdokumentoval mnoho iných efektov studenej vody, ktoré dodnes pokladáme za potvrdené.

Kúpanie v mori na odporúčanie štátu

Už v roku 1750 úrady na pobreží severnej Európy oficiálne odporúčali umývanie sa v morskej vode a jej pitie na liečenie množstva chorôb. Morská voda má vysoký obsah soli a pri pití môže vyvolať nutkanie na vracanie. Bol to zaujímavý nápad, no našťastie ho čoskoro zavrhli.

Zima sa pokladala za najlepšie obdobie pre vodné aktivity. Kúpanie v mori dosiahlo vrchol svojej popularity koncom osemnásteho storočia rozvojom kúpacej kombinézy a kúpacích búdok vyvinutých s cieľom poskytnúť najmä ženám možnosť prezliecť sa do plaviek v uzatvorenej miestnosti, aby následne vstupovali priamo do vody. Neveľké búdky mali kolieska, strechu a boli vyrobené z drevených trámov s dverami po stranách. Od tých čias sa takéto búdky stali stabilnými stavbami na dánskych plážach a dnes ich často vidíme žiarit v prenikavých farbách. Ešte vždy slúžia ako prezliekarne, ale dnes pre mužov aj ženy.

Práve v osemnástom storočí vznikali na plážach celé usadlosti a kúpeľné mestá, čo podmieňovala predstava pozitívnych účinkov kúpania sa v mori. Hrozba smrti utopením viedla k vzniku

pobrežnej hliadky. A trend modernej doby a kúpania sa na otvorenom mori sa začal zrejme 3. mája 1810, keď lord Byron preplával niekoľko kilometrov cez Dardanely z Európy do Ázie.

Dnes sledujeme prudko rastúci záujem o plávanie na otvorenom mori so súťažami (plávanie v ľade, maratónske plávanie, zimné plávanie a triatlon) a celkovo o otužovanie. S pribúdajúcim počtom záujemcov sa výskum venuje fyziologickým a psychologickým výhodám vstupovania do studenej vody.

*Najväčšia radosť v živote je urobiť to,
o čom vám druhí hovoria, že to nezvládnete.*

Walter Bagehot, podnikateľ, novinár a ekonóm

Zimné kúpanie si dnes mnohí spájajú s mentálnym resetom, zdravím a načerpaním energie. Počas bežného dňa je náš mozog pod vplyvom technológií nonstop online. Prestávka znamená dar pre telo aj dušu. Získavame ju pohybom, ale tiež fyzicky extrémnou aktivitou typu zimného kúpania, ideálne v kombinácii s pobytom v saune. Pri čítaní tejto knihy zistíte, ako to spolu súvisí a ako najlepšie docielite mentálny reset studeno-teplou terapiou, ktorú od nepamäti ponúkalo ľuďom zimné kúpanie a sauna.

2. KAPITOLA

V KONTAKTE S PRÍRODOU

Milujme zimu, pretože je to geniálna jar.

Pietro Aretino, taliansky spisovateľ a politik

Odhliadnuc od Singapuru je Dánsko číslom jeden v rebríčku krajín s najdlhším pobrežím vzhľadom na celkovú plochu krajiny. Nijaké mesto v Dánsku nie je od mora vzdialené viac než päťdesiat kilometrov. Krajina nás obdarila jednoduchým prístupom k vode – k moru a množstvu veľkých jazier –, čo nám umožňuje zimné kúpanie. Mnohí otužilci bývajú blízko pri vode a cítia k nej prirodzenú lásku, užívajú si pokoj v prírode. Cesta k otužovaniu nestojí veľa peňazí ani času, je dostupná pre každého.

Vnútorň pokoj a energia

Zimné kúpanie dnes už nie je témou len starších generácií, ale venujú sa mu aj mladí, muži aj ženy. Pocit vnímania vlastného tela, opojenie, dýchanie, splynutie s prírodou očividne upokojuje

a uspokojuje každého. Moji respondenti, skúsení i začiatočníci, opisujú pocit, keď sa vzdávajú negatívnych myšlienok a sústreďujú sa výlučne na to, čo je teraz – keď krok za krokom vstupujú do ľadovej vody a cítia prírodu tak blízko, že si pripadajú ako jej súčasť, všetky problémy akoby sa scvrkli. Ide o pozitívny šok, moment vynulovania systému, keď mozog dostane náklad pozitívnej energie a človek je zrazu pripravený na všetko!

Pozitívna energia je s najväčšou pravdepodobnosťou spôsobená zvýšenou tvorbou neurotransmitterov dopamínu a serotonínu v mozgu. Dopamín aj sérotonín riadia našu náladu a duševnú rovnováhu, fungujú ako antidepresíva. Predpokladáme, že vplyv studenej vody a uvoľňovanie neurotransmitterov v mozgu zvierat je podobné ako u ľudí. Zvýšenie dopamínu a serotonínu v mozgu by vysvetľovalo pozitívne účinky na duševné zdravie, náladu a energiu, ktoré opísali zimní plavci.

Jeden z otužilcov dokonca našiel prínos zimného kúpania v posilnení trpezlivosti, keď sa zbavil zúrivosti za volantom a bez problémov púšťal autá pred seba cestou do práce. Iní vnímajú lepšiu koncentráciu na prácu a ďalší si zasa vážia pokoj a lepší spánok. Účinky sa teda líšia, závisia aj od toho, aká je motivácia človeka: ľudia s bolesťami si pochvaľujú tíšenie bolesti, iní, bez bolestí, zasa viac radosti, menej chorôb alebo čosi tretie. Tieto pozorovania korešpondovali aj s výsledkami celosvetového dotazníka používateľov sauny z roku 2016. V tejto štúdii muži aj ženy odpovedali, že medzi hlavné dôvody, prečo chodia do sauny, patrí relaxácia, redukcia stresu, úľava od bolesti, ale aj socializácia. V severských krajinách je kombinácia zimného plávania a horúcich sáun čoraz populárnejšia. Spoločné majú to, že kontakt s prírodou dáva pocit vnútorného pokoja a väčšej energie. Takže zimné kúpanie znamená pre mnohých viac než