

DRUHÁ KAPITOLA

CHLAD, VZDUCH A VODA – TŘI KYTOVCI, NA NICHŽ LEŽÍ ZDRAVÍ

*V základě každé nemoci leží její příčina,
a tu neodstraní žádný lék.*

Silas Weir Mitchell

OTUŽOVÁNÍ ORGANISMU STUDENOU VODOU

Otužování je jedním z prvních ozdravných způsobů, který hojně využívali naši předkové, ačkoli zcela přesně nevěděli, co vlastně dělají – proč je ta metoda tak účinná a jaký užitek z ní mohou mít. Zároveň si tímto uchovali potenciál zdraví, jež člověku dala do vínku sama příroda. Existuje velké množství metod na posilování obranyschopnosti organismu, ovšem na prvním místě stojí jednoznačně otužování. Dříve byla oblíbená dětská písnička, která se zpívala v letních táborech: „Chceš-li být zdrav, otužuj se, i vodou studenou polévej se.“ Všeobecně se má za to, že při působení nízkých teplot se mobilizují ochranné síly organismu, což dokáže léčit mnohé nemoci. Ovšem některé aspekty působení chladu na člověka ještě nebyly důkladně prozkoumány. Porfirij Kornějevič Ivanov se stal živoucí legendou právě kvůli tomu, že vlastní zkušeností prokázal, jak je chlad léčivý a že se dá „otužit a obnovit životní síly skrze návrat k harmonii s přírodou“.

Z fyziologického hlediska otužování představuje systém profylaktických procedur, napomáhajících zvýšení imunity, odolnosti organismu vůči nemocem a zdokonalení procesu termoregulace rozvíjením a tréninkem *podmíněných reflexních reakcí* organismu. Ty vznikají jako odpověď na neblahodárné vlivy okolního prostředí.

Termoregulace organismu – je schopnost lidského těla udržovat teplotu vnitřních orgánů v určitých mezích, bez ohledu na značnou proměnlivost teploty vnějšího prostředí.

Když do těla vstoupí signál o tom, že neblahodárné prostředí představuje riziko pro zdraví – v daném případě se snižuje teplota v okolí – kožní cévy se zúží a předávání tepla je omezené, zatímco produkce tepla v organismu probíhá intenzivněji. Organismus se sám snaží o uchování rovnováhy mezi odevzdáváním a přijímáním tepla v různém teplotním prostředí. Při silném kolísání teplot okolí se teplota vnitřních orgánů u otužilého člověka mění v přijatelných a bezpečných mezích, čili od dvou do tří desetin stupně Celsia. U lidí s oslabenou imunitou nebo u lidí, jejichž zdravotní stav je normální (neotužují se), dochází ke zvyšování nebo snižování tohoto teplotního parametru o dva stupně Celsia nebo i víc, a to může mít negativní následky pro zdraví.

S otužováním je nejlepší začínat od nejtělejšího dětství, protože se termoregulační systém organismu teprve formuje. A mechanismus imunobiologické obrany se dá snadněji korigovat.

Během otužování organismu je třeba provádět procedury komplexně a systematicky: to znamená, že budeme zvyšovat zátěž organismu postupně, ale nejen to – přitom je nutné brát ohled na jedinečnost každého člověka a fyziologický i psychický stav člověka v tomto období.

Lidem po těžké nemoci jsou otužovací metody dovoleny až po úplné rekonvalescenci. Pacienti s chronickými chorobami ledvin musí být nanejvýš obezřetní a vybírat si jen šetrné způsoby otužení. Popudlivým lidem doporučuji uklidňující metody – vzdušné lázně, studenou sprchu nebo potírání studenou vodou. Zvláště opatrní musí být lidé při slunečních a vzdušných

lázních, neboť ty jsou u některých nemocí kontraindikovány. Lidem se zpomalenými reakcemi jsou doporučovány kontrastní metody a polévání vodou bezprostředně po probuzení, klidným a vyrovnaným lidem polévání po ranní rozcvičce.

U organismu, jenž se na snížené teploty nebo na prudké teplotní změny neadaptoval, má reakce na chlad charakter *nepodmíněného reflexu*, v jehož důsledku se naruší termoregulační proces: člověka mrazí a má zimnici, snižuje se mu imunita vnitřních orgánů, a zvyšuje se tak riziko onemocnění.

Otužilý člověk reaguje na vnější vlivy úplně jinak: má *podmíněné reflexní reakce*. Vnitřní teplo se zvyšuje, protože se stahují cévy pokožky. Při změně vazomotorických nervů jsou všechny orgány více prokrvovány, a látková výměna je tak mnohem intenzivnější než obvykle. Tím se vytvářejí dodatečné energetické zásoby, bez nichž by jednotlivé soustavy lidského organismu nemohly normálně fungovat.

Otužovací procedury by se měly vybírat i podle ročního období. Na jaře a v létě se organismus otužuje v podstatě sám, nezávisle na našem úsilí: nenosíme teplé oblečení, tělo má dostatek slunečních a vzdušných procedur, k nimž dochází přirozenou cestou při běžné denní činnosti, a také vodních procedur, protože se chodíme koupat do přirozených vodních rezervoárů. V tomto období je vhodné se zaměřit na cílené procedury, které mají organismus trénovat, zvyšovat jeho odolnost vůči kolísání teplot a připravit jej na snížení teploty na podzim a v zimě. K plavání v přírodních vodách, v řekách nebo v jezerech přidejte ranní studenou sprchu, polévání studenou vodou a chůzi

v orosené trávě, po mokrých oblázcích a podobně. Na podzim a v zimě, po jarní a letní přípravě, přistupujeme k serióznějším procedurám, mezi něž patří cvičení na čerstvém vzduchu (málo oblečení), polévání ledovou vodou, ruská parní lázeň a potírání sněhem, zimní koupání (v Rusku známé jako mrožování) a další.

Porfirij Ivanov pokládal „za nejvíc charakteristickou a užitečnou zimní vodní proceduru – koupel v *prorubu* (vysekané díře v ledu), vždy ráno v sobotu a neděli, již vědomě vydržíme, a dále vzdušné lázně, dýchací cvičení a běh s poloobnaženým tělem, které zlepšují a harmonizují spojení duše a těla. Do těla je vnesen hormon zdraví.“

Jeho princip otužování zněl: *postupné zesilování míry vlivu dráždivého činitele - vzduchu nebo vody*. Nedoporučuje se ihned začínat s kontrastními procedurami, ba v některých případech jsou dokonce kategoricky zakázány; lékaři a léčitelé je doporučují až ve druhém roce systematického otužování. V první etapě si zcela vystačíme se vzdušnými a slunečními lázněmi, potíráním těla a koupelemi při stálé teplotě vody. Budete-li však mezi procedurami dělat velké proluky, veškerý pozitivní vliv se vytratí! Pokud se člověk v létě otužuje a pak s tím dlouhodobě, například na dva až tři měsíce, přestane, organismus se navrátí do předchozího stavu a jeho získané návyky se opět ztratí. Pamatujte: po dlouhých přestávkách budete muset začínat znovu od začátku, od výchozího bodu počátečních procedur.

Evropský člověk je ve své podstatě dost konzervativní a ne vždy schopný překonat strach z neznáma.

Pro Ivanovovy následovníky to znamená nebát se léčivého chladu a jeho blahodárných následků, protože to je podnět, jenž spustí vnitřní zdroj léčivé energie. Hlavní prostředek k překonání strachu je – vaše psychické naladění, víra v to, že se vám nic zlého nestane, vnitřní klid, a dokonce i trochu zvědavosti: a co z toho vlastně vyjde?

Každý by si měl uvědomit, že otužovací procedury jsou nezbytnou součástí jakéhokoliv ozdravného systému. Kromě toho zde neexistují přesně vymezené hranice: kam až si člověk troufne ve snaze nalézt zdraví? Je jasné, že takové hranice jsou u každého člověka jiné a že se mohou rozšířit i do takových rozměrů a stavů, že leckomu připadají jako zázraky.

V praktické části Ivanovova učení jsou jednoznačně na prvním místě rady, jak provádět otužovací procedury. Shodují se s poznatky moderní fyzioterapie i zákony tepelné fyziky.

„Dvakrát denně se koupej ve studené přírodní vodě, aby ses cítil dobře. Koupej se, kde můžeš – v jezeře, v říčce nebo v koupelně, ale sprchuj se nebo polévej nejprve teplou vodou, poté studenou.“

Pokožka je celistvý ochranný příkrov těla a chrání je před vnějšími vlivy. Je to nesmírně důležitý tělesný orgán a plní celou řadu podstatných funkcí: tepelnou regulaci, jejím prostřednictvím se vylučují sekrety a škodlivé látky, dále má pokožka dýchací funkce a představuje také svérázné „depo“ energetických zásob. Kůže je rovněž smyslový orgán a její hlavní funkce je vnímání různorodých vjemů z vnějšího prostředí (tlak, teplota, mechanické působení a podobně). Je to složitý komplex receptorů s obrovskou plochou,

schopnou přijímat. Pokožka dospělého člověka měří celkově přibližně jednu celou a šest desetin čtverečního metru. Smysl stimulující procedury spočívá v tom, že bychom měli s pomocí těchto receptorů vyvolat v termoregulačním systému silnou odvetnou reakci. Na jeden čtvereční centimetr povrchu těla připadá asi pět set žláz a celková plocha schopná vylučovat pot tvoří přibližně pět čtverečních metrů. Tato čísla vypovídají o tom, nakolik je vylučovací funkce kůže pro tělo důležitá. Posilujeme-li vylučovací funkci kůže, podporujeme očistu organismu od škodlivin a odpadních látek. Dávno je známo, že kůže je jedním z hlavních systémů, zabezpečujících normální fungování veškerých orgánů. Klinické nálezy ukázaly, že pokožka plní ochrannou funkci při zánětlivých onemocněních a že čistá, zdravá kůže se sama vypořádá s miliony mikrobů.

Lidský život závisí na správné látkové výměně a látková výměna je možná jen při dostatku kyslíku. Když se tělu nedostává kyslík, přicházejí zdravotní problémy. Nedostatku kyslíku se však dá předcházet a způsob je poměrně jednoduchý, jen je nutné jej využívat v praxi: dopřávejte své pokožce co nejčastější přísun čerstvého vzduchu a v žádném případě ji nepřehřívejte. Existuje dokonce i pojem *tepelné znečištění*. Neustále se schováváme před zimou a halíme do oblečení – ze strachu, abychom neonemocněli, jenže kůže tak nemůže volně dýchat a je neustále přehřátá. Vstupujeme na cestu vedoucí přímo k nemocem.

Porfirij Ivanov velmi dobře chápal rozdíl mezi tréninkem a stimulací a taktéž si uvědomoval, že jeho svěřenci jsou limitováni. Ačkoli se sám koupal po celý

rok ve studené vodě, žákům doporučoval začít poléváním. „Polévejte se dvakrát denně, ráno a večer... Existuje více způsobů polévání, vyberte si ten, jenž vám vyhovuje nejvíc. Nejjednodušší je, když na sebe v koupelně vychrstnete kbelík studené vody anebo si na pár sekund pustíte studenou sprchu. Voda by měla mít přirozenou teplotu: v létě teplejší a v zimě studenější (neohřívá se). A ještě lepší bude, pokud se poléváte nikoli v koupelně, ale venku, a to i v chladném počasí v zimě. Ale v žádném případě si to nepleťte se zimním koupáním a nepokoušejte se o rekord o nejdelší pobyt v ledové vodě.“

Při stimulujících procedurách se dočasně ochlazuje kůže a podkožní tuková vrstva, ale teplotní rozdíly ve vnitřních orgánech zůstávají v mezích normy. Potřebujeme-li působit jen na kožní receptory, není nutné podrobit ochlazení celé tělo. Proto takové procedury mohou provádět všichni bez omezení. Začínat je třeba procedurami chladové terapie, protože jsou v souladu s termoregulací organismu a dalšími vnitřními mechanismy, které se u člověka vyvinuly v průběhu dlouhé evoluce. Sem se řadí například chození bosky, pravidelné vzdušné studené lázně nebo polévání kbelíkem, či také koupele ve vysekané díře v ledu. Všechny tyto metody vyhovují člověku, který si přeje být odolný vůči současnému znečištěnému prostředí, jež má na naše zdraví zhoubný vliv, a chce si rozšířit své energetické možnosti.

Koupání ve studené vodě a polévání skvěle stimuluje organismus, posilují jeho schopnost odolávat náporům různých neduhů a jsou základem jakéhokoliv otužovacího systému. Je však třeba brát v potaz dva aspekty těchto procedur: správné dávkování a subjek-

tivní pocity člověka při kontaktu se studenou vodou. V lékařské literatuře se uvádí, že přerušované působení studeným prostředím na kůži (nejen vodou) je silný dráždivý faktor, jenž obnovuje nebo koriguje činnost důležitých obranných systémů. Současná otužovací metodologie doporučuje dva typy *hypotermického ochlazování těla* pod vlivem nízkých teplot – *procedury tréninkové a procedury stimulující*.

První typ procedur způsobuje únik tepla a předepisují se jen absolutně zdravým lidem. Ovšem silně účinné metody, jako například koupele v ledové vodě s následnou procházkou na mrazivém vzduchu s mokřím tělem, nezvládnou dokonce ani úplně zdraví lidé. Nezvládnou to v přímém smyslu slova – protože už po minutě pobytu ve vodě s teplotou dvanáct stupňů Celsia začne ztráta tělesného tepla převyšovat normu. Během jedné minuty stydne pokožka, tuková vrstva a životně důležité orgány ztrácejí tepelnou energii. Je-li člověk v dobré fyzické kondici a zdravý, jeho organismus začne ihned po prvním kontaktu pokožky se studenou vodou intenzivně produkovat tepelnou energii v povrchových tkáních. Této reakce však dosáhneme, pokud naučíme svůj vlastní termoregulační systém normálně reagovat na studenou vodu. Pro nemocné lidi je nepřípustné, aby při tréninku využívali takovéto procedury! Porfirij Ivanov se koupal ve studené vodě neustále, tedy trvale vystavoval své tělo extrémní zátěži ve studeném prostředí. V. Čerkasova o tom napsala: „Najednou se doširoka rozevřely dveře a do pracovny vešel Ivanov v mokrých, ba přímo zmrzlých šortkách – mráz na nich vykreslil ledové květy. Ve vlasech a vousech měl rampouchy... Právě se vy-

koupal v Donu a hned poté se bez ohledu na třeskatý mráz vypravil (neutřel se a ani nepřevlékl, a proč taky, vždyť chodil celý rok prostovlasý v šortkách) za jedním známým redaktorem do redakce, aby mu ukázal, jak jeho metoda proti nachlazení funguje v praxi.“

Při polévání studenou vodou se ideálně kombinuje silné dráždění *tepelných receptorů* při neznatelných ztrátách tepla, a tím se liší od procedur se studenou sprchou, které intenzívně ochlazují pokožku.

Stimulující zátěž chladem je užitečná a dostupná pro každého. Veškerý rozdíl spočívá v dávkování ztrát tepelné energie.

Pravidelné otužování – to je skvělý způsob, jak se vyléčit z nachlazení, zápalu plic nebo nějakého dalšího onemocnění, při kterém se oslabuje organismus.

Při pravidelném polévání (nebo pravidelných krátkodobých koupelí ve velmi studené vodě) je absolutně přesným indikátorem uzdravení a signálem k tomu, že je možné s procedurou přestat, normalizace srdečního tepu. Tepová frekvence se dostane do normálu a má stejné hodnoty jako u zdravého člověka.

Před koupelí nebo po ní (a je-li to možné, souběžně s ní) je třeba vyjít ven do přírody a stoupnout si bosýma nohama na zemi, v zimě do sněhu.

Zvláštní zásluha Porfirije Ivanova tkví v tom, že při praktikování procedur polévání bral vždy ohledy na individuální stav nemocného člověka a jeho subjektivní pocity a vždy hlásal harmonii s přírodními silami.

Popularita chladové terapie se odvíjí nejen od dosaženého léčebného výsledku, nýbrž i od osobních vjemů pacientů při vlivu studeného prostředí. Víme, že kontakt s chladem je vždy nepříjemný a averze

může být natolik silná, že opakování procedury pro pacienta už nepřipadá v úvahu. Lidé, kteří dlouhodobě praktikují zimní koupele ve studené vodě, říkají, že nejtěžší pro ně nebyla první koupel, ale druhá a třetí... Právě ony vyžadovaly největší odhodlání. Náš termoregulační systém je totiž schopen si zapamatovat negativní vjemy z první procedury, a dalším pokusům se brání.

A dále, pokud člověk vstoupí do studené vody příliš rychle, může to vyvolat dokonce bolesti, například pálení na kůži, a u nemocných se srdečními a cévními chorobami dokonce existuje riziko srdečních záchvatů. A proto platí: přestože je zimní plavání uznávaným způsobem ozdravení organismu, není povoleno každému. Kdo už není mladý ani úplně zdravý, pro toho je těžké udělat první krok a překonat přirozený strach ze studené vody. Procedury polévání by se měly provádět venku, nikoli doma ve vaně nebo ve stoje pod sprchou.

Porfirij Ivanov přikládal velký význam chůzi naboso, protože byl přesvědčen, že člověk při ní přímo a bez překážek přijímá pozitivní energie pramenící z matičky země. „Přes bosé chodidlo dostáváme ze země *pulzní magnetoterapii*. A když chodíme bosky po sněhu, načerpáme do organismu energii a zároveň chladem probouzíme jak centra na chodidlech, tak i vnitřní orgány (srdce, játra, žaludek, mozek, žlučník). Tento pulz zesiluje sílu vůle, zabíjí nemoc a rozvíjí tvůrčí síly. Síla vůle se nachází v přírodě,“ říkal učitel Porfirij svým žákům.