

Susanna Sørberg

# OTUŽOVANIE

Škandinávská cesta  
k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu



**Ljndeni**

# Otužovanie

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://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 vklzli 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*