

Susanna Søbergová



BRRR!

Skandinávská cesta ke zdravému a šťastnému životu

xyz

Brrr!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Susanna Søbergová
Brrr! – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Susanna Søbergová

BRRR!

Skandinávská cesta
ke zdravému otužování a šťastnému životu

xyz



Autorka i nakladatel pečlivě vážili
a zkontrolovali všechny rady udělené v této knize.

Před zahájením jakékoli činnosti související
s vystavením se vlivům tepla či chladu
se poraďte se svým lékařem.

**Vyhňte se otužování a zimnímu plavání,
pokud trpíte těmito nemocemi:**

**– Neléčené onemocnění koronárních tepen
a/nebo bolest na hrudi (angina pectoris).**

– Těžké arytmie.

– Neléčený vysoký krevní tlak.

Pokud nevíte, zda se tyto stavy týkají přímo vás,
poraďte se se svým lékařem.

Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost
za následování rad z této knihy a rovněž se zříkají
jakékoli finanční odpovědnosti za případné úrazy
a materiální či ekonomické ztráty.



OBSAH

BRRRledový začátek 9

KAPITOLA 1

Zimní koupání v průběhu času 19

KAPITOLA 2

V kontaktu s přírodou 23

KAPITOLA 3

Zimní koupání je in 27

KAPITOLA 4

Zimní koupání – kde, kdo a kdy 35

KAPITOLA 5

První ponor 51

KAPITOLA 6

Chladový šok 69

KAPITOLA 7

Aklimatizace na chlad 79

KAPITOLA 8

V klubu, nebo na vlastní pěst 93

KAPITOLA 9
Studená sprcha 103

KAPITOLA 10
Najděte motivaci 111

KAPITOLA 11
Je zimní koupání nebezpečné? 117

KAPITOLA 12
Prospívá zimní koupání zdraví? 135

KAPITOLA 13
Pohodlnost a hlad 155

KAPITOLA 14
Hnědý tuk 169

KAPITOLA 15
Zimní koupání a duševní zdraví 191

KAPITOLA 16
V sauně 201

Zimní koupání – zdravá investice 229

Poděkování 235

Literatura 237

BRRRLEDOVÝ ZAČÁTEK

The cold never
bothered me anyway.¹

Elsa

Disneyovská superhrdinka z úspěšného filmu *Ledové království* je „cool“ ve více ohledech. Vedle svých kouzelných schopností budovat ledové zámky a proměňovat léto v zimu má také velmi ráda chlad. A radosti, kterou zima přináší, otužilci v Dánsku i jinde na světě dobře rozumí. Aklimatizace na chlad není nic nadpřirozeného nebo kouzelného – schopnosti ponořit se, nebo dokonce plavat v ledové vodě či v otvoru vysekaném v ledu se širokým úsměvem na rtech a radostným pocitem rozlévajícím se po těle i na duši může dosáhnout každý. V této knize se dozvíte, jak na to.

Dříve jsem se neustále klepala zimou, dnes se otužuji a chlad mi vadí daleko méně. A pokud si na zimní koupání může zvyknout

¹ Jde o verš z písně *Let It Go* z animovaného filmu *Frozen*. Volně přeložená věta zní: Zima mi nikdy nevadila. (pozn. překl.)

i takový zmrzlík, jako jsem já, pak mohou všichni. Jde jen o to, jak se k tomu postavíte.

Jednoho časného zimního rána, mnoho let předtím, než jsem se začala věnovat zimnímu koupání, jsme se s mým mužem procházeli po pobřeží. Všimli jsme si skupinky v županech, která kráčela směrem k moři. Zpoza modrošedých mraků vykukovalo slunce a nad modročerným mořem se jako velká bílá deka vznášela mlha. Vzduch mrazil a štípal do tváří. „Podívej, oni se jdou koupat,“ řekla jsem. Skupinka mužů a žen došla až k molu, kde odhodili župany. Byli nazí. Na konci mola se otočili a bez zaváhání krůček po krůčku sestoupili po schůdkách. Voda musela být úplně ledová. „Žbluňk,“ ozvalo se, když do ní otužilci elegantně spustili svá těla. Situaci měli evidentně zcela pod kontrolou. Chvilku plavali a potom se vyhoupli zpět na molo. Smáli se spolu – páni, bylo tam tolik energie!

Od té doby jsme zimní koupání začali praktikovat já i můj muž a časem se přidaly i naše děti. Je to skvělá zábava pro celou rodinu, při níž si všichni dobijeme baterky.

Ale počkat, ozvou se jistě zdraví skeptici: Proč by se měl člověk vlastně koupat v ledové vodě? Vždyť je to šíleně studené! Odpoví na tuto otázku jsou pozitivní tělesné, mentální a psychosociální účinky, které zimní koupání přináší. Jakožto vědkyni mě těší, že z lidské zvědavosti toužíme vědět, co se při zimním koupání v těle děje a zda je to zdravé, nebo ne. Tato kniha se řadou zmíněných aspektů zabývá a doufám, že vám mnohé otázky zodpoví. Zdravým skeptikům se možná podaří nahlédnout, proč zimnímu koupání propadlo tolik lidí. A snad se mi podaří i inspirovat pár nováčků k tomu, aby to zkusili.

Všichni víme, jaké to je mít hlavu plnou myšlenek. Z mojí zkušenosti je zima užitečná v příznivých časech, ale ještě užitečnější v časech nepříznivých. Neexistuje nic lepšího než právě zima, žádné léky ani cvičení, které by vás šokem okamžitě vrátily z hlavy k vašemu tělu, nepotřebujete! V této knize to vše vysvětlím.

„Zmrzlí a šťastní“, říká se o nich, a kdo z nás by nechtěl být šťastný? Mnozí váhají, jak se zimním koupáním vlastně začít navzdory nervozitě a možná i přesvědčení, že se jedná o aktivitu pro pár vyvolených „drsníků“. Lidé někdy zimní koupání označují za extrémní a panují předsudky, že k němu potřebujeme zvláštní sílu. Ve skutečnosti ale nemusíme být jako Elsa stvořeni ze zvláštní substance, dokonce ani nemusíme být kdovíjací sportovci. Začínajícím otužilcům radím, aby postupovali pozvolna, postupně se osmělovali, uvykali chladu a nepouštěli se do extrémů. Zimní koupání je společenská záležitost, která s sebou přináší radost, stejně tak ale redukuje stres a může být i potenciálním prostředkem k seberozvoji.

Tato kniha je průvodcem pro otužilce-začátečníky, těm zkušeným může zase posloužit jako inspirace a výzva. Zimní koupání je vhodné pro většinu z nás a lze jej natrénovat. Přesto existují výjimky: Nedoporučuje se lidem s neléčeným onemocněním věnčitých tepen a/nebo anginou pectoris, vážnými poruchami srdečního rytmu či neléčeným vysokým krevním tlakem. Pokud spadáte do některé z těchto kategorií nebo máte nějaké pochybnosti, kontaktujte svého lékaře.

Publikace ale nemá sloužit jen jako průvodce pro ty, kteří se zimním koupáním začínají, zabývá se také vlivem otužování na zdraví. Vycházím v ní z odborných článků a z informací od uznávaných zdravotnických organizací, jako je Světová zdravotnická organizace

(WHO). Zkoumám okamžitý i dlouhodobý vliv studené vody na lidský organismus, jakkoliv ho na stránkách této knihy nemohu obsáhnout zcela vyčerpávajícím způsobem. Chybí data. Lidi mimo jiné zajímá, zda zimní kopání prodlužuje život. A existují i nějaká rizika? To jsou důležité zdravotní otázky.

Vedle své vlastní otužilecké praxe mám za sebou také doktorské studium na Health and Medical Sciences na Kodaňské univerzitě, které jsem zakončila disertační prací o hnědém tuku a zimním koupání. Nesmírně mě těší, že mám tu čest vědecky zkoumat nejšťastnější lidi na světě!

Zapojila jsem rovněž vlastní výzkum v podobě dotazníku mezi 180 dospělými staršími 18 let, kteří se zimnímu koupání nevěnují. Kromě toho sdílím i zkušenosti z klinických výzkumů, jež jsem prováděla v rámci svého doktorského studia a jež sestávaly z kontrolovaných laboratorních experimentů s teplotou a z kontrolovaných randomizovaných pokusů spojených s tréninkem začínajících otužilců na jednom kodaňském molu. Vůle a odhodlání jejich účastníků dokazují, že zimní koupání je možné natrénovat. Naše tělo totiž dokáže skoro vše, pokud mu to hlava dovolí! V této knize bych vám chtěla poskytnout vzácnou příležitost nahlédnout do studií starších badatelů. Výsledky mého výzkumu ještě nejsou v této chvíli zveřejněny. Kniha je proto založena na již existujících poznatcích a na mých výše zmíněných zkušenostech z výzkumu.

Je zimní koupání zdravé? To je velmi dobrá otázka, kterou zčásti osvětluje můj výzkum otužování, konkrétněji jeho souvislost s hnědým tukem. Hnědý tuk je pozoruhodný orgán, obzvláště pokud se otužujete, spíte v chladu nebo se jiným způsobem vystavujete zimě. Veřejnost však o jeho existenci z nejasných důvodů téměř

neví. Hnědý tuk má velmi pozitivní vliv na zdraví. Aktivuje se zimou a následně generuje teplo, což vede ke zvýšenému spalování kalorií. Má proto potenciál při léčbě nadváhy a cukrovky 2. typu.

O otužilcích se často říká, že jsou teplokrevní, a mnozí by jistě souhlasili, že outdoorově zaměřeným lidem je jen zřídka zima. Hnědý tuk k tomu poskytuje fyziologické vysvětlení. Možná že Elsa tak dobře snáší zimu právě proto, že má hodně hnědého tuku? A kdo by nechtěl být tak trochu jako Elsa? Zimní koupání může být nejlepší způsob, jak se jejím superschopnostem přiblížit.

Zimní koupání není žádný novodobý výmysl. Lidé se mu věnovali už v dávných dobách a dnes z mnoha důvodů zažívá renesanci.

Dovolte mi začít pozváním na cestu v čase, do 4. století př. n. l. Zde nacházíme první zmínky o vlivu studené vody na zdraví. Následně se vydáme na plavbu lodí se známým skotským lékařem Jamesem Curriem...

ZASLECHNUTO NA MOLU

Ááách, je mi tak dobře. Když nevyrazím sám,
tak mě sem vyšle moje žena!

.....

Cítím se teď o moc lépe!
Získal jsem daleko větší kontrolu nad svým
dechem! Vytrvejte, je to skvělé!

.....

Pokaždé, když se ponořím do vody
a veškerou svou mentální sílu musím vynaložit
na to, abych zvládl chladový šok a dýchal,
neuvěřitelně mě to nakopne.

.....

Fúúúú... to je ale kosa!

.....

Můj hnědý tuk teď pracuje naplno!

.....

**Skvělý začátek dne. Ve vodě jsem byl v 5.30
a teď jsem připravený na víkend!**

.....

**Ráno mi bylo smutno,
ale teď jsem na to úplně zapomněla!**

.....

V životě už do toho nejdu!!! (smích)

.....

Uf... dám to?

.....

Je to větší vzrůšo než na Vánoce!

.....

**Sedět u břehu a dívat se na listopadový
východ slunce – to je život!**

.....

Miluji tenhle výhled po ránu.

.....

Bylo to ledové, ale dobila jsem si baterky!

.....

**Saunování a zimního koupání s holkami
se nikdy nemůžu dočkat!**

.....

Je to lepší než gin s tonikem!

.....

Ááá, to byla krása! A teď jsem ready do práce.

.....

U nás na molu se všichni zdravíme.

**A říct desetkrát „ahoj“ a „dobré ráno“ předtím,
než se vydám do práce, mi dělá obrovskou radost.**

.....

**Trpím bolestmi beder, ale když si párkrát týdně
skočím do vody, bolesti zmizí.**

.....

KAPITOLA 1

ZIMNÍ KOUPÁNÍ V PRŮBĚHU ČASU

Když milujete zimu, zdá se vám teplejší!

Mehmet Murat Ildan, turecký spisovatel

Studená voda byla nahlížena jako přítel i nepřítel, její vliv na člověka jako prospěšný i škodlivý. Zkoumání jejích účinků tedy není žádná novinka. Podle Hippokrata, který žil kolem 4. století př. n. l., terapie vodou tlumí agresivitu. V 18. a 19. století Thomas Jefferson praktikoval každé ráno koupel ve studené vodě jako preventivní opatření proti nemocem. Celá řada zmínek dokazuje zájem o vliv studené vody na duševní pohodu a zdraví.

Předpokládalo se, že na zdraví pozitivně působí fyziologické reakce a biochemické prostředí, vyvolané expozicí studené vodě. Už předtím, než se ke slovu dostala moderní věda, se vědělo, že některé fyziologické změny vyvstávají při kontaktu se studenou vodou okamžitě, zatímco opakovaná expozice přináší adaptivní fyziologické reakce, které se vyvíjejí postupně a přinášejí více pozitivních a dlouhodobějších zdravotních účinků.

Nástup vědy

Ve středověku se lidé pod vlivem řecké mytologie záměrně neučili plavat, aby v případě, že budou povoláni do pekla, nemohli překonat řeku Styx. V roce 1538 napsal Nikolaus Wynmann, německý profesor jazyků, první knihu o plavání, *Colymbetes, sive de arte natandi dialogus* (Plavec aneb Dialog o plaveckém umění). Snažil se v ní přesvědčit více lidí, aby se naučili plavat, a snížit tak počet utonutí. Tím předznamenal pragmatičtější přístup moderní vědy k pobytu ve vodě.

V prosinci 1790 byl skotský lékař James Currie svědkem převrácení americké plachetnice. Moře mělo pět stupňů a posádka utonula. Zážitek na Currieho silně zapůsobil a inspiroval jej k prvním zadoloženým vědeckým pokusům zkoumajícím vliv studené vody na člověka. Zjistil, že studená voda funguje jako stimulant centrální nervové soustavy. Currie byl rovněž autorem prvních vědeckých studií o léčivých účincích studené vody, zkoumal například, zda chlad může vyléčit horečku. V roce 1777 ji Currie dostal na palubě lodi a o svém zážitku napsal:

„9. září, ve tři hodiny odpoledne, jsem udělil nezbytné instrukce, svlékl si všechno oblečení a hodil na sebe župan. Šel jsem na palubu, kde jsem posléze odložil i ten: Chrstli na mě najednou tři kbelíky studené mořské vody, dostavil se obrovský šok, ale cítil jsem okamžitou úlevu. Bolest hlavy, pocit slabosti i další neduhy okamžitě ustoupily. Po kúži se mi rozlil příjemný žár a léčba zabrala. K večeru se horečka začala navracet a já znovu uplatnil tutéž metodu se stejně

**dobrým výsledkem. S chutí jsem se najedl a poprvé
po dlouhé době celou noc nerušeně odpočíval.“**

J. M. Forrester, Medical History 2000

Léčba horečky studenou vodou se později neosvědčila a nebyla doporučována, Currie však během svého života provedl i řadu dalších pokusů a zdokumentoval mnoho jiných účinků studené vody, které považujeme za platné až dodnes.

Koupání v moři na státní doporučení

Již v roce 1750 bylo v severoevropských pobřežních státech veřejně doporučováno koupání v mořské vodě a její pití jako léčebný prostředek na řadu nemocí. Mořská voda obsahuje velké množství soli a její konzumace může vyvolat zvracení. To byl značně intenzivní zážitek, toto doporučení bylo brzy staženo zpět.

Za nejvhodnější roční období pro koupání se považovala zima. Koupání v moři dosáhlo vrcholu popularity ke konci 18. století s rozvojem plaveckých úborů a koupacích vozů. Koupací vozy měly zejména ženám poskytovat možnost se v soukromí převléct a poté vykročit přímo do vody. Malé koupací vozy se vyráběly ze dřeva, měly střechu a dveře po obou stranách a pohybovaly se na kolech. Později byly dřevěné domky budovány přímo na plážích, kde je, natřené pěknými, sytými barvami, můžeme vídat dodnes. Fungují stále jako převlékárny, nyní ovšem pro ženy i muže.

O společenském přesvědčení o blahodárných účincích mořské vody na zdraví v 18. století svědčí rovněž budování přímořských resortů. Nebezpečí utonutí vedlo k zavedení „pobřežních hlídek“.

Moderní trend plavání v otevřeném moři pravděpodobně odstartoval 3. května 1810, kdy Lord Byron zdolal v Dardanelách mnoho kilometrů z evropského břehu do Asie. Dnes markantně stoupá zájem o plavecké soutěže v otevřených studených vodách (plavání v ledové vodě, zimní plavání, plavecké maratony a triatlon) i o zimní koupání obecně. S rostoucím počtem zájemců se rozvíjí i výzkum pozitivního vlivu koupání ve studené vodě na fyziologii a psychiku.

**Velkým potěšením života je udělat to,
o čem lidé říkají, že to nedokážete.**

Walter Bagehot, obchodník, novinář a ekonom

Zimní koupání si dnes mnozí spojují s mentálním odpočinkem, zdravým životním stylem a posílením důvěry ve vlastní schopnosti. V každodenním životě ovládaném technologiemi je náš mozek online dvacet čtyři hodin denně. Udělat si chvilku na sebe je pro naše tělo i duši dar. Můžeme sportovat nebo se také věnovat fyzicky tak extrémní aktivitě, jakou je zimní koupání, a kombinovat ji případně se saunou.

V této knize se dozvíte více o tom, jak spolu tyto věci souvisí a jak terapií teplem a chladem, kterou zimní koupání a sauna poskytují a poskytovaly lidem po celé věky, svůj mentální odpočinek co nejvhodněji podpořit.

KAPITOLA 2

V KONTAKTU S PŘÍRODOU

Milujme zimu, protože je jarem génia!

Pietro Aretino, italský spisovatel a politik

Dánsko je hned po Singapuru státem s nejdelším pobřežím v poměru k rozloze země a ze žádného místa v Dánsku to k moři není dál než 50 km. Máme velké štěstí, že je pro nás voda poskytující příležitost k zimnímu koupání – moře i množství velkých jezer –, tak snadno dostupná. Řada otužilců bydlí blízko vody, mají k ní přirozeně pozitivní vztah a rádi čerpají klid z přírody. Zimní koupání není drahé a ani příliš časově náročné, a je tak dostupné pro všechny.

Vnitřní klid a energie

Zimní koupání už dávno není záležitostí pouze starší generace, dnes ho praktikují mladí i staří, ženy i muži. Zdá se, že pocit, kdy vnímáme sami sebe, svůj dech, euforii a splynutí s přírodou má univerzálně uklidňující a uspokojujivý účinek. Otužilci, s nimiž jsem mluvila, ať už zkušený či nezkušený, popisují pocit, kdy jsou náhle schopni odvrátit pozornost od negativních myšlenek a soustředit

se pouze na to, co se děje právě teď – kdy krůček po krůčku sestupují do ledové vody, na nic nemyslí a souzní s přírodou do té míry, že se cítí být součástí jednoho celku, a jejich problémy se rázem zdají být nepatrnější. Zážitek obecně často popisují jako jakýsi moment „resetování“, kdy mozek zaplaví pozitivní energie a člověk je připraven na cokoli, co přijde. Pozitivní energie je pravděpodobně způsobena zvýšením hladiny neurotransmiterů dopaminu a serotoninu v mozku. Dopamin a serotonin řídí naši náladu a duševní rovnováhu. Vědci si doposud nejsou jisti, jak fungují léková anti-depresiva, protože neurotransmisi v lidském mozku je obtížné měřit. Domníváme se, že léky zvyšují hladinu některých neurotransmiterů, jako je serotonin, noradrenalin a dopamin, které souvisejí s regulací nálady a emocí. Předpokládáme, že účinek ledové vody a uvolňování neurotransmiterů, které můžeme pozorovat v mozcích zvířat, funguje obdobně i u lidí. Zvýšení hladiny dopaminu v mozku by vysvětlovalo pozitivní účinky zimního plavání na duševní zdraví, dobrou náladu a energii, které zimní plavci popisují. Výsledkem je pocit vnitřní síly a odhodlání, které lze využít při sebezvoji a při čemkoli, na co zaměříme svou mysl a srdce.

Když přišel jeden otužilec, který se účastnil studie, do laboratoře na první test po třech měsících zimního plavání, zeptala jsem se ho, jak se mu zimní plavání zatím líbí. Úplně se rozzářil a začal popisovat účinky jako „zvýšenou trpělivost“ a „pocit pohody“. Popisoval, že se díky rannímu otužování naučil zvládat vztek za volantem a po cestě do práce s klidem pouštět ostatní účastníky provozu před sebe. Jiní otužilci hovoří o lepším soustředění na práci, další se cítí klidnější a lépe spí. Účinky jsou rozličné a různé se také podle toho, jakou má kdo k zimnímu koupání motivaci: Lidé trpící bolestmi popisují, že

jim je studená voda pomáhá tlumit, zatímco jiní, kteří žádnými bolestmi netrpí, líčí mj. pocity radosti či zlepšení imunity. Většině lidí spojení s přírodou navozuje vnitřní klid a nabíjí je energií.

Zimní koupání tedy pro mnohé znamená víc než jen pouhé máčení se ve vodě. Je to prožitek přírody: vůně moře, či vody obecně, a v neposlední řadě střídajících se ročních období.

**Byl jeden z oněch březnových dnů,
kdy slunce svítí horce a vítr vane studeně;
kdy na slunci je léto a ve stínu zima.**

*Charles Dickens, Nadějně vyhlídky
(překlad Emanuela Tilschová, Emanuel Tilsch)*

Roční období jako opojení pro smysly

V blízkosti vody může člověk poklidně sledovat, jak se příroda proměňuje od teplých letních dnů až k nejstudenějším dnům zimním. Dánská krajina neoplývá horami, vodopády, sopkami, velkými řekami ani jinými fantastickými a ohromujícími fenomény tyčícími se vysoko nad hladinou moře. Dánsko je rovinatá země s přírodou, kterou sami často označujeme za nudnou. Přesto tu ale máme něco, co stojí za pozornost: Krásná střídající se roční období a množství snadno dostupných vodních ploch, jež si můžeme užívat.

Dánsko je téměř nejplacatější zemí na planetě.

Lars Mikkelsen, herec