

Je zima? Ohřejte se v sauně

V lednu kdekdo vyráží do sauny. Zvláště ve velkých městech v posledních dobách přibývají jako houby po dešti. Kde se tento zvyk vzal? V čem nám pomáhá? Kdy je lepší saunu vynechat?

JANA BRUNLÍKOVÁ

Saunování není žádná novinka. Stavby, které sloužily k zahřívání organismu pomocí nahřívání kamenů, máme doloženo už z doby kamenné. Tradice saunování přetrvává i ve středověku, kdy se nahřáté kameny polévaly vodou, aby vznikala pára. Dřevěné sauny podobné těm, které známe dnes, se začaly objevovat v průběhu 19. století. Po větší historii tedy lidé věřili, že saunování je zdraví prospěšné, kromě toho však v saunách často probíhaly různé rituály nebo obřady.

Proč vlastně rádi chodíme do sauny? Benefitem této procedury je jednak posílení fyzického zdraví, ale také psychický odpočinek: do sauny si nevezmeme ani práci, ani v ní nemůžeme donekonečna scrollovat na sociálních sítích na mobilním telefonu. Sezení v sauně poskytuje prostor pro uvědomění a relaxaci, umožňující jednotlivcům odpojit se od každodenních stresorů a zaměřit se na sebe.

„Zatímco fyzické výhody saunování jsou zřejmé, duševní výhody by neměly být opomíjeny. Spojení mysli a těla je významné a činnosti, které podporují relaxaci a snižování stresu, mohou mít holistické výhody pro celkovou tělesnou pohodu,“ upozorňuje wellness specialista Mgr. Zuzana Kľofandová.

Benefitů je hromada

Po fyzické stránce sauna pomáhá především pro zlepšení cirkulace krve a podporu krevního oběhu. Ostatně mnoho zimomřivých lidí se chodí do sauny prostě a jednoduše zahřát. Teplý vzduch rozšiřuje cévy, což může zlepšit oběh a oxysilaci tkání. Kromě toho uvolňuje svaly, poskytuje úlevu od jejich napětí a bolesti a podporuje jejich regeneraci například po sportovním výkonu. Zmírňuje bolesti kloubů. Zvýšený krevní oběh a pocení mohou přispět k lepšímu zdraví kůže a podporují zdravý vzhled pleti. Díky stimulaci tvorby bílých krvinek sauna pomáhá i v boji proti nemocem a infekcím.

Casto se saunování sklouňuje ve spojitosti s detoxikací. Pocení vyvolané saunou opravdu podporuje přirozený detoxikační proces a pomáhá odstraňovat toxiny a nečistoty z těla přes kůži. Je však třeba dostatečně hydratovat a remineralizovat organismus prostřednictvím minerální vody, ideálně více mineralizované.

Druhy saun

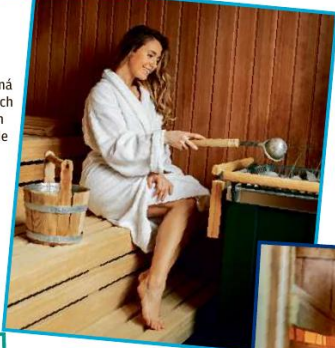


Finská – základní a nejrozšířenější typ

- Suchá
- **Vysoká teplota (70–100 °C)**
- Nízká vlhkost vzduchu (10–20 %)
- Nevhoduje každému
- Představuje velkou zátěž pro organismus
- Hůře se v ní dýchá
- Hodí se spíše pro trénované jedince

Klasická

- **Teploty 75–90 °C**
- Vlhkost 20–35 %, nejčastěji zajišťovaná poléváním saunových kamenů umístěných na saunovém topidle
- Příjemnější pro větší lidi
- Polévání kamenů vodou z dřevěného vědra umocňuje atmosféru a je i důležitým prvkem saunových ceremoniálů



Parní komora („pára“)

- **Teplota okolo 50 °C**
- Vlhkost vzduchu až 100 %
- Pobyt je příjemnější pro dýchací systém, někdy se členě používá k uvolnění dýchacích cest
- Pobyt má příznivý vliv na pokožku, zejména při použití různých peelingových směsí



Infrasauna

- Využívá se infračervené záření pro přímé prohřátí lidských tkání
- K ohřevu vzduchu kolem saunujících nedochází
- **Teplota nižší než v tradiční sauně (45–60 °C)**
- Infrasauna si oblíbí ti, kdo chtějí využít výhody tepelné terapie, ale klasické sauny jim nevhodují.

Ostatní typy

- Většinou vycházejí z klasické finské sauny o nižší teplotě s němž navíc (aroma sauna, bylinná sauna...)
- **Solná sauna**, kde se nachází solné kvádry, případně celé solné stěny. Hodí se pro osoby s kožními problémy
- **Tropická/biosauna**. Spojení finské a parní sauny
- Teplota okolo 60 °C. Vlhkost vzduchu 30–60 %
- Ruské bane, bohaté na různé rituály využívající byliny, metličkování a polévání vodou



Foto Shutterstock / SK

V tomto případě se nemusíte bát pít i léčivé minerálky, které je jinak vhodné konzumovat jen v omezené míře.

Hlavním a nezanedbatelným benefitem pro duševní zdraví je redukce stresu a uvolňování endorfinů v průběhu procedury. Uvolnění endorfinů spolu s redukcí vyvolaných stresových hormonů v sauně může pozitivně ovlivnit náladu, přispět k celkové relaxaci a zmírnit příznaky mírné deprese nebo úzkosti. Pravidelné saunování, zejména večer, ale s dostatečným odstupem od ulehnutí, přispívá ke zlepšení kvality spánku.

Není vždy pro každého

I když saunování může přinést řadu zdravotních výhod, existují

Činnosti, které podporují relaxaci a snižování stresu, mohou mít holistické výhody pro celkovou tělesnou pohodu



určitá rizika a kontraindikace, při nichž je na místě opatrnost – kdy je nutné pobyt v sauně přizpůsobit situaci, nebo se mu raději zec-

la vyhnout. Vyšší teploty v sauně nutí tělo k nadměrnému pocení, což může vést k dehydrataci a následnému přehřátí organismu.

Proto je důležitý dostatečný příjem vhodných tekutin nejen po saunování, ale také před ním a během něj. Mezi doporučené nápoje patří zejména přírodní minerálky, které doplňují tělo spolu s tekutinami i důležité minerální látky, o které pocením přijde (např. hořčík, vápník, draslík).

Během saunování nebo těsně před ním se rozhodně nedoporučuje konzumovat alkohol ani užívat léky, které mohou ovlivnit schopnost těla reagovat na teplotní stres (např. léky na vysoký krevní tlak, srdeční arytmie, odvodnění, akné, psychické poruchy nebo ovlivňující hormonální

rovnováhu). A když už jde o hormony – těhotné ženy by si měly saunování raději odpuštít, především v prvním trimestru. Vyšší teploty v sauně mohou poškodit plod nebo způsobit těhotenské komplikace.

Ani když se už dítě narodí, nemůžete ho s sebou hned vzít do sauny. Organismus malých dětí není schopen efektivně regulovat svoji teplotu a zvláště extrémně vysoké teploty obvykle špatně snáší. Obecně se doporučuje začít u dětí se saunováním nejdříve kolem šestého nebo sedmého roku života, saunomilní rodiče ale mohou opatrně zkusit pobyt dítěte v sauně i dříve, záleží na zdravotním stavu dítěte a jeho subjektivním vnímání pobytu v sauně.

Saunování bývá náročné pro osoby s obezitou, zejména pokud mají obtíže s teplotní regulací. Vyšší tělesná hmotnost může zvést tepelný stres. Teploty v sauně mohou také zhoršit některé akutní kožní problémy nebo stavy po popáleních. Ružovka, ekzém a lupénka reagují na saunování různě.

Vyšší teploty a suchý vzduch mohou zhoršit některé oční potíže, například syndrom suchého oka, glaukom či konjunktivitidu (zánět spojivek). Pobyt v sauně zvyšuje srdeční frekvenci a může tak představovat nadměrnou zátěž pro srdce u lidí s kardiovaskulárními problémy. U epileptiků se při pobytu v sauně zvyšuje riziko epileptického záchvatu, u diabetiků riziko hypoglykémie. Absolutní stopka pro saunování je jakákoli infekční choroba, aspoň pokud nemáte soukromou saunu přímo u sebe doma.

Jak se správně saunovat

Do sauny byste neměli chodit hladově, ale také ne s plným žaludkem. Dobře se ale napijte. Před vstupem do sauny se osprchujte, vezměte si s sebou prostěradlo a v sauně si na něj sedněte nebo lehnete. Poloha vleže je ideální pro rovnoměrné prohřátí těla. V nižších patrech je teplota nižší, a tedy vhodnější pro začátečníky. Přimo v sauně nečivete a neprotahujte se, nejlepší je klidně ležet. A pokud jste ve společnosti cizích lidí, přilší v sauně nemluvte. Součástí procedury je i klid a odpočinek.

Obvyklá doba saunování je patnáct až dvacet minut, ale poslouchejte své tělo a ve chvíli, kdy vám bude horko nepřijemné, saunu opusťte. Poté se ihned osprchujte chladnou vodou, ochlaďte se v bazénku a doplňte ztracené tekutiny.

Začlenění sauny do vašeho života vám může přinést zlepšení fyzické i psychické pohody, imunitních funkcí a celkové odolnosti. „Klíčová je míra. Příliš dlouhá nebo příliš častá expozice extrémním teplotám může mít nepříznivé účinky,“ uzavírá Mgr. Kľofandová.

Autorka je spolupracovnice redakce

Mráz, přítel člověka

DOMINIK VOLAVÝ
sportovní masér



Otužování těla je velice intenzivní zážitek. Při ponoření do kryokomory dochází k vystavení extrémně nízkým teplotám, až -160 °C. Tělo tak zazívá doslova šok. Tento šok má ale pozitivní efekt – aktivuje totiž obranné mechanismy, který napomáhá tělu rychleji regenerovat.

ČIOMA ODBORNÍKA

Kryoterapie, známá také jako terapie studeným vzduchem, má své fanoušky napříč věkovými kategoriemi. Mohou ji podstupovat už děti ve věku od tří let, které vnímají návštěvu kryokomory jako dobrodružství. Často se ale setkáváme i se seniory, kteří hledají úlevu od bolesti a chtějí zlepšit svou celkovou kondici. A díky jejím účinkům na regeneraci organismu mají kryokomoru v oblíbené především sportovci.

Při problémech se srdcem je lepší se před kryoterapií poradit s lékařem

Zdravotních benefitů je ale víc. Zlepšení imunitního systému, zmírnění zážitek procesů, zvýšení vitality a pozitivní vliv na hormonální rovnováhu jsou jen některé z nich. Vědecké studie potvrzují, že pravidelná kryoterapie může přinášet dlouhodobé zdravotní výhody. Někdy je ovšem lepší raději nechodit. Například při nachlazení nebo jiných akutních nálezích a zánětech a také s onkologickou diagnózou. U problémů se srdcem je lepší se poradit s lékařem.

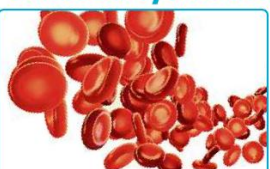
Nemáte moc času? Kryoterapie je pravděpodobně nejrychlejší procedurou s prokazatelnými pozitivními účinky na lidský organismus, s jakou se můžete setkat. Samotný pobyt v poláru trvá zhruba tři minuty, po jeho opuštění ještě strávíte pět až deset minut rozehříváním, ale to je více. Zabere výrazně méně času než třeba masáž nebo pobyt v sauně. Pro ideální účinek se doporučuje série osmi až deseti opakování, nejlépe v navazujících dnech.

Některé klienti popisují po odchodu z kryosauny až euforické pocity. Děti jsou fascinovány tím, že mohou zažít něco tak neobvyklého.

Kryoterapie představuje kombinaci zážitku a zdravotních benefitů. Ať už je vaším cílem zlepšit fyzické zdraví, získat více energie, nebo prostě jen zažít něco nového.

Autor vlastní a provozuje kryocentrum Mráz léčí

Události týdne ve vědě a zdravotnictví



1 Hemofilie není jen škodlivá

■ Lidé s mírnou poruchou srážlivosti krve mají v průměru o rok delší život než jejich vrstevníci. Hemofilie totiž snižuje pravděpodobnost vzniku infarktu myokardu a mrtvice. Vysvětluje to, proč choroba nevyzradila, ačkoli je dědičná.

2 Nejmenší uzel

■ Chemikové uvázali uzel na řetězci složeném z pouhých 54 atomů. Ide o tzv. trojřádkový uzel popsáný matematickou teorií uzlů. V běžném životě není příliš užitečný. Používá se však ve všířících grafických symbolech. Předchozí rekordman měl 69 atomů.



3 Tajemství želvušek

■ Blízcí příbuzní členovců želvušky přežijí extrémně drsné podmínky. Potřebují se k tomu přepnout do odolného stavu zvaného anabióza. Jako jeho spinač zřejmě fungují změny v aminokyselině cysteinu způsobené škodlivými atomy s nepárovými elektrony.

4 Rekordní černá díra

■ Možná se podařilo objevit černou díru o hmotnosti zhruba 2,5 hmotnosti Slunce. Černé díry mohou teoreticky vznikat z objektů těžších než asi 2,2 hmotnosti Slunce. V praxi byly však zatím známy jen od hmotností o něco vyšších než pět Sluncí.



5 Osídlení Číny

■ Lidé Homo sapiens žili na území Číny už před 45 000 lety. Podle předchozích nálezů ho měli osídlit o 5000 let později. Důkaz pocházející z naleziště Š'juj v provincii Šan-si. Vědci je našli už v roce 1963. Kvůli kulturní revoluci zůstávaly neprostudovány.



Zdroj: ČTK, RJ

Dr. Chlad se vyzná

Ponořit se do ledové vody, nebo dokonce do polárie, kde je teplota nižší než 100 stupňů pod nulou? Při takové představě mnoha z nás naskočí husí kůže.

JANA BRUNCLÍKOVÁ

S otužováním se pojí mnohem nepříjemnější asociace než s prohříváním v sauně. Koupel v ledové vodě nebo návštěva kryokomory přitom mohou mít srovnatelné zdravotní benefity – a také jsou případy, kdy bychom se do nich raději pouštět neměli.

Bojujete s kily navíc? Jedním z benefitů vystavování chladu je zrychlení metabolismu. Zejména v chladnějším prostředí nebo pomocí studených sprch může stimulat tvorbu hnědého tuku a zlepšit termogenezi, což vede ke zvýšení metabolismu a spotřeby kalorií.

Některé studie navíc naznačují, že expozice chladu může mít pozitivní vliv na imunitní systém, zvyšující schopnost těla odolávat infekcím. Chladová terapie také pomáhá s regenerací po zánětech způsobených cvičením, úrazy a nemocí, zvyšuje vitalitu a má pozitivní vliv na hormonální rovnováhu.

„Když se klienti ponoří do naší kryokomory, vystaveni extrémním nízkým teplotám až -160°C, zažívají doslova šok pro tělo. Tento šok má ale pozitivní efekt – aktivuje obranný mechanismus, který napomáhá tělu regenerovat rychleji,“ popisuje provozovatel jedné z brněnských kryokomor Dominik Volavý. „Mnozí z nich popisují po terapii pocit obrovského osvěžení a energie. Děti jsou fascinovány dobrodružným zážitkem, zatímco starší klienti oceňují úlevu od bolesti a zlepšení pohyblivosti,“ uvádí.

Nejednoho zájemce o kryoterapii napadne, že i za tak krátkou dobu práce musí v extrémně nízkých teplotách omrznout. K tomu však nedochází: v poláriu je vzduch zblazen vlhkostí, proto žádné omrzliny nehrozí. Díky šokovému ochlazení poklesne teplota kůže a zároveň dojde k utlumení nervových zakončení v pokožce, což utlumí i bolest.

Co vás čeká v kryokomoře

Po příchodu do provozovny se seznámíte s průběhem procedury a necháte si změřit tlak. Do komory vstupujete v ponožkách, bavlněných krafcích a tílku, k tomu dostanete zapůjčenou ochrannou úst, nosu, uší, rukavice a izolační obuv. Před vstupem do samotné kryokomory je nutné dobře osušit vlhkost na všech kožních záhybech.

Procedura trvá dvě až tři minuty, v případě nouze je možné kabinu opustit. Po skončení procedury si účastníci protáhnou a rozehní svaly pomocí zhruba desetiminutové tělesné aktivity, obvykle jízdy na rotopedu.

Zařadit můžete ale i svůj oblíbený strečink.

Okamžitě po vystoupení z komory jste za předchozí tepelný diskomfort odměněni příjemným teplem pocitem, který postupně celým tělem. Účastníci procedury obvykle pocítují zvýšenou volnost pohybu v kloubech a snížení vnímání bolesti, což může přetrvávat několik hodin až dní. Občas však může v začátcích terapie dojít ke krátkodobému zhoršení obtíží.

V počáteční fázi je nevhodnější provádět procedury denně po dobu čtrnácti dní, s postupným prodlužováním doby setrvání v polárním prostoru ze dvou na tři minuty. Optimální počet opakovaných chladových terapií potřebných k dosažení trvalého efektu je obvykle zhruba deset v jedné sérii. Terapii je vhodné opakovat dvakrát až třikrát ročně, podle potřeb a individuální reakce organismu.

Kryokomora ani otužování se ovšem nehodí pro všechny. Vždy

je třeba přihlížet k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Pokud jste nemocní nebo máte probíhající infekci, je vhodné se otužování vyhnout, protože organismus se již musí vypořádat se stresem. Rovněž osoby s neduhem srdce, jako je koronární arteriální onemocnění, historie srdečních selhání nebo infarktů by měly být při otužování opatrné. Nízké teploty mohou zatížit kardiovaskulární systém, což vede ke zvýšení srdečního tepu a krevního tlaku.

Alergie není mýtus

Také lidé s Raynaudovou chorobou, onemocněním způsobujícím nadměrné zužování krevních cév v reakci na chlad nebo stres, mohou při otužování zažít zhoršené symptomy. Lidé trpící respiračními onemocněními, jako jsou astma nebo chronická obstrukční plicní nemoc (COPD), mohou pociťovat podráždění dýchacích cest v důsledku studeného vzduchu.

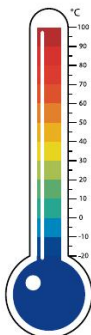
Otužování může také dočasně zvýšit krevní tlak. Osoby s nekontrolovaným vysokým krevním tlakem by měly otužování konzultovat, přestože poslední studie naznačují, že kryo terapie jim může pomoci. Osoby s periferní neuropatií, což je stav ovlivňující nervy v končetinách, mohou mít sníženou citlivost na změny teploty a nemusí být schopny vnímat potenciální rizika.

„Také těhotné ženy by měly s extrémními teplotami zacházet opatrně. Otužování bych doporučila pouze té, která jej již praktikovala před otehotněním, a vyhnula bych se mu alespoň v prvním trimestru. U těhotných je důležité zkrátit dobu otužování na minimum,“ radí wellness specialista Mgr. Zuzana Kľofandová. Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí nebo alergií na chlad, známou jako chladová kopřivka nebo chladová alergie. Expozice chladu u nich může vést k svědění, červenání a svědění kůže.

Přispěje i zdravotní pojišťovna

Máte strach, že vám pravidelné návštěvy sauny udělají díru do peněženky? Částečně vám může náklady nahradit i vaše zdravotní pojišťovna, proplácení sauny má mezi benefity skoro každá. Od loňského roku nabízí příspěvek na rehabilitační aktivity, kam patří i sauna, dokonce největší VZP. Nárok na 1000 Kč mají pojištěnci, kteří během posledních 24 měsíců absolvovali alespoň jedno vyšetření v rámci celonárodních screeningových programů.

Podobné podmínky má pro příspěvek na saunu či polárnu ZP MV ČR. V rámci programu Vitakarta můžete žádat o příspěvek na saunu u OZP. U ČPZP mají na příspěvek až do výše 6000 Kč nárok dárce krve a kostní dřeně, všem skupinám svých pojištěnců přispívá RBP, která má pro dospělé i příspěvek na návštěvu kryokomory. Program Zdravý pojištěnec dává po splnění podmínek dospělým pojištěncům VoZP k dispozici až 1000 Kč využitelných kromě jiného i na saunu.



Kryoterapie

Metoda, při níž je tělo vystaveno extrémně nízkým teplotám za účelem léčby různých stavů a podpory celkového zdraví.

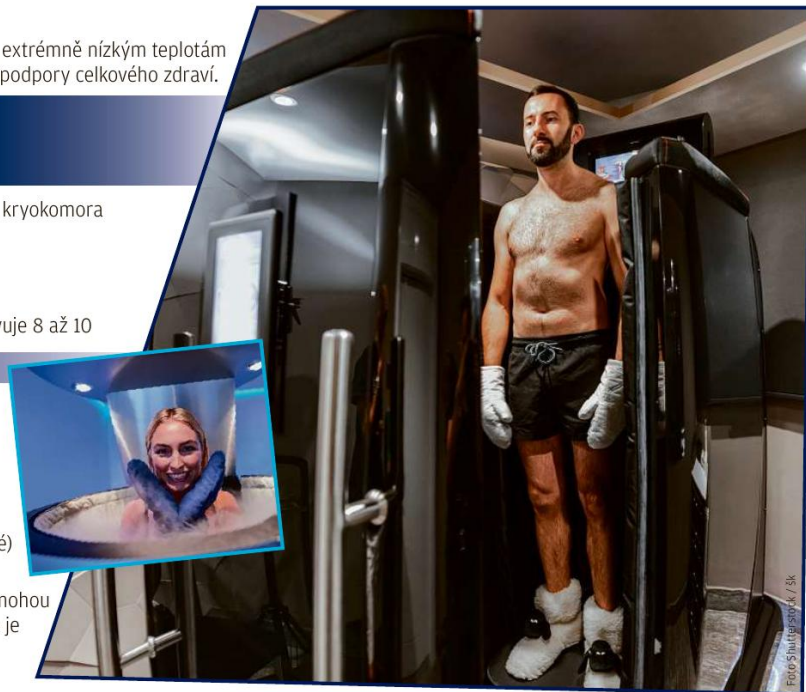
Termín κρυός „kryo“ pochází z řeckého slova „krúos“ pro chlad nebo mraz.

- Zařízení na kryoterapii se říká kryokomora
- Teplota v ní se pohybuje od -110 až po -130 °C
- Pobyt trvá 2 až 4 minuty
- V jedné sérii jich člověk absolvuje 8 až 10

Využívá se k:

- Redukci zánětu
- Léčbě bolesti (svalová zranění, artritida, migrény)
- Sportovní regeneraci
- Zlepšení nálady a spánku
- Zmírňování kožních problémů (např. akné)

Účinky kryoterapie mohou být individuální. Není zcela jasné, jak a proč z ní někteří lidé mohou těžit více než jiní. Před začátkem kryoterapie je vždy dobré konzultovat s lékařem a zvážit případné kontraindikace nebo rizika.



Otužovat se lze i chozením po zahradě

Člověku mohou prospět jak chlad, tak vysoké teploty v sauně. Wellness specialista Mgr. Zuzana Kľofandová, odborná konzultantka Aqualife Institutu, vysvětluje, jaké jsou mezi nimi rozdíly.

JANA BRUNCLÍKOVÁ

LN Co je pro lidský organismus prospěšnější: krátkodobé vystavení vysokým teplotám při saunování, nebo nízkým při otužování? Nebo je vhodné střídat obojí?

Samotná expozice chladu i vystavení se vysoké teplotě mohou mít potenciální zdravotní přínosy, ale působí různými způsoby a mohou mít odlišné účinky na tělo. Tak třeba otužování zrychluje metabolismus, protože mimo jiné stimuluje tvorbu hnědého tukové tkáně (BAT z brown adipose tissue), která se podílí na termogenezi. Zlepšuje cirkulaci a krevní oběh stahováním a následným

rozšiřováním cév při zahřátí, což prospívá kardiovaskulárnímu zdraví. Velmi také pomáhá s redukcí zánětlivých procesů v našem organismu a podporuje regeneraci po cvičení nebo po úraze.

LN A jak fungují vysoké teploty?

Vystavení se vysokým teplotám v sauně zase podporuje relaxaci a snižuje působení stresu a napětí, zlepšuje naši termoregulaci. Saunování indukuje pocení a to následně pomáhá vyplavit toxiny a nečistoty z těla – to má vliv i na zlepšení stavu naší pokožky. A stejně jako otužování přispívá pravidelné využití sauny ke skvělému kardiovaskulárnímu zdraví – k lepšímu krevnímu oběhu, nižšímu krevnímu tlaku a snížení rizika onemocnění srdečních se srdcem.

Celkové volba mezi expozicí chladu a teplem závisí na individuálních preferencích a zdravotních cílech. Někteří lidé mohou považovat expozici chladu za osvěžující, zatímco jiní mohou upřednostňovat relaxaci a teplo sauny. Každopádně obě metody



by měly být používány s mírou, zejména pokud trpíte zdravotními obtížemi. Před zařazením nových praktik do svého režimu je vždy konzultujte s odborníkem.

LN Můžete srovnat otužování a kryoterapii? Mají tyto procedury podobné účinky? V čem se případně liší?

Kryoterapie a expozice chladu jsou související pojmy. Oba zahrnují vystavení těla nízkým teplotám, ale liší se v metodice, v délce působení chladu a účelu.

Kryoterapie je terapeutická technika, která zahrnuje vystavování těla extrémně nízkým teplotám po krátkou dobu. Toho lze dosáhnout různými způsoby včetně celkové kryoterapie, lokální kryoterapie (aplikace chladu na konkrétní oblasti) nebo používání ledivých lázní.

Při celkové kryoterapii vstupují jednotlivci obvykle do kryokomory, kde jsou vystaveni teplotám od -129 °C do -184 °C po krátkou dobu, obvykle dvě až čtyři minuty. Kryoterapie se často používá pro terapeutické účely, jako je snižování zánětu, zmírnění svalové bolesti a podpora regenerace po intenzivní fyzické aktivitě nebo úraze. Obvykle se provádí ve specializovaných zařízeních pod dozorem odborníků.

LN Takže co si z těchto dvou možností vybrat?
Volba mezi kryoterapií a otužováním závisí na individuálních preferencích, zdravotních cílech a specifických přínosech, kterých si přejete dosáhnout. Oba přístupy mají potenciální výhody a jejich preference závisí na požadovaných výsledcích. Kryoterapie se často používá pro cílené terapeutické účinky a provádí se v kontrolovaných prostředích. Bývá prospěšná pro ty, kteří hledají cílenou regeneraci nebo úlevu od zánětu a svalové bolesti. Expozice chladu může mít obecnější výhody včetně

zlepšení metabolismu, zvýšení bdělosti a adaptace na chladné podmínky.

LN Jak se odhodlat k otužování?
Nedá se říct, že by bylo otužování vždy vhodné pro každého a v každé situaci. Máme různé formy otužování a v různé míře. Otužovat se můžeme i v duchem, to znamená méně se oblékat, chodit v zimě například naboso na zahradě, když je rosa, sníh nebo mraz, můžeme si nořit do ledové vody jen ruce nebo nohy, už to je otužování. Pro někoho může být vrcholem vložení nebo střídání sprcha, jiní se zhlédnou v ponorech pod led.
Otužování je prospěšné téměř pro všechny, ale je třeba hledat jeho vhodnou formu, frekvenci a míru. Každý jsme jiný, každý máme jinou odolnost, termoregulaci, ale také komfortní zónu. Žena musí také dbát na svůj cyklus. Kdo se otužuje, měl by se cítit dobře, neměl by trpět žádným akutním nebo virovým onemocněním a být dobře vyspalý. Doporučuji tedy začít postupně a pozorovat, co se s mým tělem děje.