

Jak a čím se v zimě (ne)zahřát

Krátce o zdraví

Zima, plískanice, vítr, mráz – už to začíná... Pokračuje škrábání v krku, promrznutí, kašel, nachlazení, chřipka... A letos nás prý čeká enormně tuhá zima.

Jak se bránit, abychom nemuseli až do jara jenom sedět doma, co dělat, abychom se venku neproměnili v kusy ledu nebo co naopak nedělat? Už je pozdě na rady typu „otušovat se během celého roku“, „sportovat“, „chodit co možná nejvíc ven“...

Čaj? Alkohol? Nikoli...

Pomůže teple se oblékat a venku, nebo hned po návratu domů, se (pokud to jen trochu jde) něčím zahřát. Hodně lidí sáhne po čaji. Pokud jste venku, dáte si čaj a doufáte, že vás zahřeje, pak jste na omylu. Zahřeje vás pouze tolik jako hrnek horké vody. Vždyť černý čaj se pije v arabských zemích během dne (a tam se určitě nikdo zahřívát nepotřebuje a nechce). Stejně tak vás nezahřeje ani čaj zelený, bílý či červený a už vůbec ne čaj ovocný, ty vás **naopak zchladí**. Stejně jako čaj lipový nebo třeba mátový. Ano, některé se pijí, když je člověk nemocný, ale **proto, aby mu snížily teplotu**.

Pokud si dáte do čaje **rum**, ten už vás zahřeje, ale v tomto případě vás zahřeje alkohol. A na to pozor! Ano, alkohol zahřívá, pokud si dáte jeden grog nebo jeden svařák. Při větším množství alkoholu totiž dochází k tomu, že **cévy se rozšíří, proudí víc krve, ta se ale rychle chladem z okolí ochlazuje a tělesná teplota se tím pádem ještě sníží** a po chvíli nám je zima ještě větší. A pokud si dáte další alkohol, opět se vám rozšíří cévy, dojde sice k okamžitému zahřátí, k prokrvení, ale následně se krev v roztažených cévách opět ještě více ochladí a dojde k dalšímu poklesu tělesné teploty. Prostě začarovaný bludný kruh...

Takže **alkohol raději opravdu ne, pokud se chcete zahřát**.

Káva zahřeje na delší dobu

Co se nápojů na zahřátí týče, nejlepší službu nám udělá **horká káva nebo horká čokoláda**. Zahřejí na delší dobu, aniž by následovalo ochlazení (jako u alkoholových nápojů). Je to také proto, že jak káva, tak čokoláda jsou „**jang**“ (podle rozdělení, které je základním kamenem východní filozofie), neboli energii dodávající, zahřívající, expandující.

Vůbec nejvíc nás zahřeje **chilli horká čokoláda**, tu však nevaří všude. V tomto případě zahřívá jak „jangová“ čokoláda, tak chilli, které urychluje metabolismus, podporuje spalování tukových zásob a jejich následnou proměnu v teplo, v energii. A chilli v kombinaci s horkou čokoládou působí jako vnitřní kamínka – **spalují náš tuk a tím nás zahřívají**.

Zázvor, skořice nebo pepř

Když jsme u toho koření, vzpomeňme ještě **zázvor, skořici a pepř**. Můžeme je přidávat do jídel, zrychlit tím metabolismus a následnou proměnu našich vlastních tukových zásob v teplo.

Z čerstvého zázvoru je výborný čaj. Jednak krásně zahřeje, jednak je dobrý při chřipce a nachlazení, při škrábání v krku je nenahraditelný. V tomto případě nám výborně poslouží i zázvorové bonbony z obchodu se zdravou výživou, nebo Müllerovy pastilky se zázvorem, které jsou k dostání v lékárně. Jejich cumlání krásně zahřívá během pobytu venku a rychle uleví našemu krku.

Také **malá lžička skořice smíchaná s troškou medu**, nebo jen tak – zapitá vodou, čajem – krásně prohřeje celé tělo. Dojde k jeho lepšímu prokrvení a většímu přísunu tepla. A kromě toho med se skořicí je výborný na posílení cév a je i chutný, dá se třeba i natřít na chléb.

Pepř, to ví asi všichni, se přidává do některých jídel. Jídla se jím nejen dochucují, ale pomůže nám opět zrychlit metabolismus a výrazně pomoci při spalování tuků, tedy jejich proměně v teplo a energii. Ale že **pepř pomůže proti studeným nohám**, to už každý neví. Stačí nasypat trochu mletého pepře do ponožek a je to. Pomáhá to také proti pocení nohou i následnému zápachu. Doporučuji začít s menším množstvím a postupně dávku zvyšovat podle potřeby. Funguje to a nemusíte se ničeho bát, pepř nohy zároveň desinfikuje.

Pozor na láhev s horkou vodou!

Některí vozičkáři vozí s sebou láhev s horkou vodou. Zahřívá jim nohy a po vychladnutí vodu vylijí a prázdnou láhev strčí do tašky. Nedoporučuji to. Byla jsem svědkem toho, když uzávěr povolil, láhev praskla a horký obsah způsobil vozičkáři



Ilustr. foto: Petr Jelínek

opaření. Takže tohle opravdu raději ne!

Je už známá věc, že je mnohem lepší mít **víc tenčích vrstev oblečení**, než jednu hrubou. Mezi jednotlivými vrstvami totiž vznikají vzduchové vrstvičky, které také izolují tělo od okolního chladu.

Výborné jsou **termopunčocháče, termoprádlo, termospydky, termotrika, která mají dvě vrstvy, kdy první odvádí vlhkost od těla ven, druhá izoluje teplo**. A dnes je těchto výrobků na trhu dostatek v různých barvách i velikostech. I různých značek a cen.

Ani doma bychom neměli zapomínat aspoň na vesty, které dobře chrání naše záda a břicho (hlavně ledviny a močový měchýř, které jsou na zimu a chlad zvláště citlivé).

Chystáte se ven? Omezte ochlazující potraviny

Co se jídel týče, v zimě bychom měli omezit ochlazující potraviny jako je **syrové ovoce nebo syrová zelenina**, pokud jsme venku nebo se chystáme jít ven. Úplně je vyloučit (i když třeba jenom v zimě) by ale byla vážná chyba. Syrová strava je totiž plná enzymů, vitamínů, minerálů a energie – všeho, co naše tělo tak nutně potřebuje ke správnému chodu a k boji s nemocemi všeho druhu. A proto – syrovou stravu v žádném případě nevykládat! Pouze omezit při pobytech venku.

Určitě venku nejezte tropické ovoce (banány, pomeranče, mandarinky...) – vždyť jednou z jeho hlavních úloh je tělo v tropech ochladit! Venku si raději dejte kousek čokolády – je to okamžitý přísun tepla a energie.

Pokud ovoce či zeleninu tepelně upravíte, nebude vás ochlazovat. Ale tady pozor! Lehce se tak můžete připravit o spoustu vitamínů a enzymů, které nesnášejí vyšší teploty.

(vsch)

Krátce o zdraví

Lázně Darkov: Senioři mají slevy

Lázně Darkov specializované na rehabilitační medicínu zahájily nový seniorský program postavený na principu Senior slevy. Ta umožňuje nabídnout lidem ve věku už od 55 let nebo handicapovaným lidem péči za zvýhodněných podmínek. Podle obchodní ředitelky Petry Filipové program postavili na regeneračních procedurách a lázně ihned zaznamenaly zájem. Celostátní projekt Senior slevy má 2 500 uživatelů z řad seniorů a přímo z Karviné, kde se slevy dají na kontaktních místech získat necelé čtyři týdny, je jich už 250. Důvodem, proč se Darkov zapojil do seniorského projektu, je fakt, že se chce více otevřít přímo karvinské veřejnosti i oslovit seniory, kteří si podle nových pravidel státu musí část lázeňské péče u vybraných diagnóz hradit sami.

Zimní deprese

Člověku s potížími jako je deprese, únava či např. potíže se soustředěním, by mohlo pomoci jen půl hodiny jasného bílého světla denně.

Sezonní afektivní porucha se projevuje výkyvy nálad v období, kdy se mění délka slunečního svitu, tedy především na podzim a v menší míře na jaře. Více jsou náchylné ženy a osoby mladšího a středního věku. Ale odborníci vyzývají, že lidé narození na podzim a v zimě mají významně vyšší výskyt sezonní deprese.

I když denního světla je v zimě mnohem méně a slunce už vůbec ne, může pomoci lampa, simulující denní světlo. Ke koupi a používání takového zařízení nepotřebujete žádný předpis ani odborné proškolení. A co je nejlepší – tenhle způsob léčení nebolí, nemůžete si s ním nijak zvlášť ublížit a až překvapivě funguje. Co je ale při tom důležité? Musí to být skutečně lampa, která je schopná poskytnout plnospektrální světlo o hodnotě kolem 10 000 luxů. Dříve vyráběné lampy měly jen kolem 5 000, i ty je možné použít, osvit ale musí být delší.

Asi vůbec nejdůležitější je určit, jaký jste chronobiologický typ – jinými slovy, jaká doba je pro vás k osvětlení nejlepší. Psychiatr to zjišťuje pomocí speciálního dotazníku. Aby léčba skutečně fungovala, musí se někdo posadit pod lampu v pět ráno a jiný až v osm – nedodržení znamená, že plýtváte časem i penězi. A informace, že jste „sova“ nebo „skřivan“ rozhodně nestačí.

Terapie úžasem

Ohromující momenty zpomalují vnímání času, tvrdí vědci. Nová vědecká studie týmu psychologů ze Stanfordské univerzity potvrzuje, že výjimečné chvíle umí zastavit čas. Podle odborníků totiž úžasné a silné zážitky vylepšují duševní

zdraví člověka, a navíc relativně zastavují či aspoň zpomalují běh času. Taková terapie by jednou mohla být odborníky předepisována pro překonání stresujících vlivů moderního uspěchaného života.

Terapii úžasem si ale můžeme kdykoli naordinovat sami – třeba pohledem na smějící se miminko, na láskyplné objetí mámy nebo jen třeba pohledem na východ slunce, na prosluněný les, na slunečné pobřeží... Je potřeba si ale uvědomit, že vidíme něco krásného, že jsme „u toho“, že prostě jen „JSME“...

(bf)

Připravily: Věra Schmidová,
Blanka Falcníková

Co je svalová dystrofie?

Svalová dystrofie je široký termín pro označení genetických onemocnění, které postihují svalstvo. Jsou to genetické vady, pro které je typické ochabování svalstva. Snižuje se síla ve svalu a dochází k postupnému úbytku svalové hmoty. Takto postižení brzy ztrácí možnost chůze a sebeobsluhy. V pozdější fázi nemoci mnohdy potřebují ke svému životu dýchací přístroj. Lék na toto onemocnění zatím neexistuje, lze jen částečně zpomalit průběh oslabování svalstva.

Asociace muskulárních dystrofií v ČR je organizací s celostátní působností a poskytuje takto postiženým potřebné informace o zdravotních i sociálních dopadech tohoto onemocnění, léčbě, nových poznatcích z výzkumu a mnoha dalších oblastí.
www.amd-mds.cz

Činnost naší organizace můžete podpořit zasláním DMS.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

Heslo pro opakované zaslání DMS jednou měsíčně po celý rok: **DMS ROK AMD**

DMS odešlete na číslo: **87 777, SMS je 30,- Kč, AMD bude připsáno 27,- Kč**

z každé SMS, službu zajišťuje Fórum dárců.

www.darcovskasms.cz, www.darujspravne.cz, www.donorsforum.cz

Číslo transparentního sbírkového účtu: **6280211001/5500**



**Asociace muskulárních dystrofií v ČR, Petýrkova 1953, 148 00 PRAHA 4,
Tel.: +420 272 933 777, IČ: 16190254, e-mail: info@amd-mds.cz,
web: www.amd-mds.cz**