

Otužovaním proti vysokému tlaku či stresu

Redaktorka: Tak toto sú oni, otužilci z *Klubu košických tuleňov*, ktorí sa otužovaniu venujú už roky. Aj keď je jazero už sčasti zamrznuté, od ich obľúbenej činnosti ich to neodrádza.

Otužilec: Musím povedať, že kto to raz vyskúša, iné už robiť nebude.

Redaktorka: Aj *Košické tulene* evidujú za posledné mesiace desiatky žiadosti o pridanie do skupiny. Len za posledný mesiac ich bolo vyše 80. Podľa jedného z členov sa na jazere počas dňa prestrieda aj 200 ľudí, ktorí sa prídu otužiť v ľadovej vode.

Lekár: Má to pozitívny vplyv na imunitný systém, a nielen na imunitný systém. Celkovo, na metabolizmus organizmu, na cievny systém, aj na určité ochorenia, ako je vysoký tlak, napríklad, ale aj rôzne neurodegeneratívne ochorenia, ako je Alzheimerova choroba.

Otužilec: Ja som bol chorý naposledy v socializme, takže, fakt, asi 30 rokov dozadu.

Redaktorka: Otužovanie má podľa odborníka dobrý vplyv aj na psychiku človeka. No a tu je aj dôkaz.

Otužilci: Spev.

Redaktorka: Aby malo otužovanie aj reálny účinok na zdravie a imunitu človeka, treba sa mu venovať dlhšie a pravidelne a realizovať ho postupne.

Lekár: Keď chceme s tým začať, je lepšie začať s tým pred 40. rokom života. Už tí starší by mali byť predovšetkým vyšetrení, že či sú v poriadku a aké majú riziká.

Redaktorka: Ak ste začiatočníci, tak takéto otužovanie vo vode by ste mali absolvovať v menšej skupine, aby ste sa vzájomne vedeli kontrolovať a predísť tak napríklad podchladeniu. *Barbora Slivková, telKE.*

telKE, 15. 1. 2021, minútáž: 01:38 min.

(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=wwX6Buw4bRs>)