

[instagram.com/jaroslavlachky](https://www.instagram.com/jaroslavlachky)



BLOG O ZDRAVÍ, VÝKONNOSTI A FUNKOVANÍ LUDSKÉHO TELA

www.jaroslavlachky.sk



www.jaroslavlachky.sk

Adaptácia na chlad - PROTOKOL

Odporúčaná doba úvodnej prípravy: niekoľko týždňov

Odporúčaná doba PROTOKOLU: minimálne 4 týždne

Celý protokol, odporúčané pomôcky na kúpu a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/adaptacia-na-chlad-2-protokol-ako-sa-adaptovat-na-chlad/>

1. Čo by si mal vedieť pred začatím:

- 1.1. Počas úvodných týždňov adaptácie na chlad nejedz sacharidy.
- 1.2. Pred tým, ako sa pustíš do tohoto postupu, uisti sa, že máš v tele dostatok omega 3 (konkrétne EPA s DHA).
- 1.3. Pred začatím sa uisti, že máš v krku, prsníkoch, aj periférnych tkanivách dostatok jódu.
- 1.4. Počas adaptácie na chlad nejedz NIKDY fruktózu.
- 1.5. A samozrejme posledný, no dôležitý bod: ak máš akékoľvek zdravotné problémy, obzvlášť vážne so srdiečkom, či štítnou žľazou, vždy sa porad' s odborníkom alebo lekárom.

2. Niektoré odporúčané pomôcky:

- **Meter.** Ja osobne používam 2 metre, jeden, ktorý sa využíva v akváriu, ktorým meriam teplotu vody v umyvadle/vani a druhý, inframeter, ktorým si meriam teplotu pokožky, prípadne aj teplotu vody (no v tomto nie je úplne presný). Vidíš ho aj nižšie na fotke.
- **Nejaké termoponožky, prípadne obyčajná čiapka** (zídu sa, až pôjdeš do vody)
- **Nejaké ľadové obklady** (ideálne v úvodnej fáze protokolu, prípadne po adaptácii)
- **Vlastnoručne vyrobené ľadové obklady**
- **Opakovane použiteľné kocky na ľad**, ktoré môžeš použiť na schladenie vody (ideálne v úvode protokolu, na testovanie svojho statusu DHA, ale aj celkovo.

3. Samotný postup:

- 3.1. **Najlepší a najrýchlejší spôsob je vždy voda.** Voda má vyššiu tepelnú vodivosť, čo znamená, že rýchlejšie z tela odoberá teplo. **Konkrétne z teba voda berie teplo 23,46 krát rýchlejšie ako vzduch.**
- 3.2. **Začni piť studenú a postupne až ľadovú vodu.**
- 3.3. **Odporúčam ti zmeniť aj stravu, podľa bodov vyššie, aby bola KETOGENNA (s dostatkom jódu a DHA, ktoré by si už mal mať v sebe aj pred začatím) a podľa toho, čo som písal v [STRAVOVACOM PROTOKOLE](#).** Práve teraz môžeš skúšať vyššie levely z protokolu.
- 3.4. **Než sa vrhneš na kúpanie sa v studenej vode (viď ďalší bod 6), na pár týždňov odporúčam začať tvárou.** Tvoja tvár má veľmi veľa nervových zakončení a tiež v sebe máme od narodenia niečo, čo sa nazýva „[potápačský reflex cicavcov](#)“.
- 3.5. **Podobne ako v predošlom bode, než sa vrhneš na kúpanie sa, vystavuj si na čas chladu aj strategické miesta na tele (trápezy, hrudník, chrbát, brucho,...).**
- 3.6. **Teraz je čas na skutočný kúpeľ a pravé ponorenie tela do studenej vody. Najideálnejšia je vaňa, ktorú napustíš studenou vodou (nemusí byť vôbec ľadová) a ľahneš si do nej.**
 - **Nikdy nemaj na sebe nič ľanové, ani prsteň.**
 - **Nikdy sa nevystavuj chladu nalačno. Aspoň prvých 4 až 6 mesiacov**
 - **Jedz maximálne 3 krát denne, prípadne 2 krát (ak si už zvyknutý).**
 - **Sacharidy v tomto období vynechaj, nech má telo stimul zimy aj cez tráviaci trakt (viď predchádzajúce body, najmä 4.1).**
 - **Ideálna teplota vody je medzi 10 – 15 stupňov Celzia a rovnako to ber ako hranicu pre teplotu svojej pokožky.** Dôvod prečo je teplota tvojej pokožky, ktorá musí klesnúť aspoň na 17 až 18 stupňov, aby receptory v nej robili to, čo v chlade robiť majú.
 - **Do vody si ponor najmä miesta, kde máš najviac tuku a podľa svojho somatotypu.** Človek, ktorý má chudé nohy a ruky, nepotrebuje tieto časti vystavovať chladu. Ak máš zas povedzme veľa viscerálneho tuku, brucho bude tvoja priorita. Čím štíhlejší a ektomorfnejší si, tým kratší čas ti postačuje a naopak.
 - **Po namočení sa si sleduj farbu pokožky. Mala by byť vždy červená, nikdy nie biela či modrá.**
 - **Vždy vylez z vane, pokým nemáš triašku**
 - **Triaška potom, čo z vody vylezieš, je však fajn. Pomôže ti stimulovať tvorbu proteínu IRISIN.**

Celý protokol, odporúčané pomôcky na kúpu a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/adaptacia-na-chlad-2-protokol-ako-sa-adaptovat-na-chlad/>

- 3.7. Ideálne obdobie je v trvaní 2 až 4 týždňov, kedy sa budeš takto vystavovať ľadovej vode minimálne raz za deň. Osobne však odporúčam viac (aspoň 3 mesiace),
- 3.8. Po uplynutí asi 2 až 4 týždňov sa už nepotrebuješ takto denne denne vystavovať chladu a vtedy nastupuje to, čo sa podobá otužovaniu.
- 3.9. Po tomto období, vzhľadom na tvoj vek a zdravie, potrvá asi 9 až 36 mesiacov, pokým sa ti zmení celé telo, organizmus aj tvoje fungovanie.
- 3.10. Počas celého protokolu sa snaž eliminovať čo najviac umelého svetla aj EMP, ako to stojí aj v [Ebooku](#). Obzvlášť keď si v chlade a vo vani.

4. Znaký, ktoré na sebe môžeš časom pozorovať

- Po čase budeš mať v chlade prirodzene viac energie, budeš menej hladný aj štihlejší.
- Bude ti stačiť menej času spánku na rovnaký čas regenerácie
- Budeš ľahšie zaspávať a večer, po väčšom jedle a obzvlášť v spánku, budeš vyžarovať viac tepla (očakávaj viac spotenú plachtu a posteľ)
- Budeš silnejší, budeš mať viac energie a budeš mať menej podkožného tuku (prirodzene schudneš)
- Tvoja tolerancia na chlad rapídne stúpne a to obzvlášť na vzduchu
- Tvoja teplota pokožky v niektorých miestach však paradoxne v priebehu mesiacov trochu poklesne, no teplota jadra sa zachová

Upozornenie: Podporný webinár ohľadom CHLADU nájdeš TU:

<https://jaroslavlachky.sk/knihy/webinare/webinar-skryte-tajomstva-chladu-a-biologie-ako-na-to/>

Celý protokol nájdeš na blogu:

<https://jaroslavlachky.sk/adaptacia-na-chlad-2-protokol-ako-sa-adaptovat-na-chlad/>

Celý protokol, odporúčané pomôcky na kúpu a ďalšie tipy nájdeš v článku:

<https://jaroslavlachky.sk/adaptacia-na-chlad-2-protokol-ako-sa-adaptovat-na-chlad/>