

Člověk by si myslel, že významná léčba vodou může být v lázních, kdy člověk odpočívá, je ponořen ve vodě a mezi procedurami se prochází po cestách krásného města či blízké malebné krajiny. Docent Lukáš Zlatohlávek nám tento pohled posouvá a uvádí, že „vodoléčba“ nastává během všedních i nevšedních – akutních hospitalizací, protože lékaři se snaží o vyrovnanost bilancí – příjmu a výdeji vody v našem těle, jež je důležitá pro uzdravení člověka. Díky lékařskému poznání přírodních procesů, jež pobíhají v člověku, objevíme, co vše voda spojuje a jak necitlivě narušujeme toliko potřebné rovnováhy. Nezapomínejme: člověk se během života proměňuje, a proto se proměňuje i objem vody v jeho těle. Dopřejme si ji v dostatečné míře.

Dialog byl natočen v zimě na počátku roku 2020 v Praze VFN III. lékařské kliniky

MS: *Pane docente, máme-li mluvit o vodě, úctě k vodě a o vodě v lidském organismu, nejlepší úvodní otázka je nasnadě: co si s vodou asociujete?*

LZ: Vyjdeme-li z filozofického pohledu, pak si vodu představím jako život, neboť bez vody není života.

... Kolik vody máme v lidském organismu? ...

LZ: Z medicínského hlediska je voda základem organismu. 63 procent tvoří voda – s tím, že děti mají až osmdesát procent a pozvolna sesycháme. Přiznávám, že u starých lidí se to přesně neví – ale udává se méně než 63 procent v dospělé populaci.

MS: *Proto v mládí vypadáme krásně, máme vypnutou kůži ...*

LZ: Jako čerstvé houbičky ...

MS: *Ve stáří vypadáme jako ...*

LZ: ... vyschlé tresky. O to více jsou mladé i starší věkové kategorie náchylnější na hospodaření s vodou, a proto dítě, pokud se dehydratuje, probíhá to rychle – při průjmech i zvracení. Starší člověk více vydrží, avšak je-li křehčí, dokáže se dehydratovat rovněž. Navíc v séniu ztrácíme pocit žízně.

MS: *Encyklopedie však uvádí až 70 procent vody.*

LZ: Je to 63 procent.

MS: *Kde se stala chyba?*

LZ: O tomto údaji bychom mohli diskutovat. Má-li někdo velkou svalovou hmotu, bude obsahovat více vody. Má-li někdo hodně tukové hmoty, také tam bude zastoupena. Je-li někdo „astenik“, vody bude mít méně, ..

MS: *... a proto by ji měl více doplňovat?*

LZ: Spíše by měl udržovat rovnováhu.

MS: *Jste dobrý znalec lidského těla, kde se voda u nás nachází?*

LZ: Voda se nachází v různých částech. Můžeme rozdělit, jestli je v buňkách či mimo buňky, jestli je v cévách či mimo cévy. Nezapomínejme, že část vody nám koluje v „trubkách“, což jsou tepny, žíly, lymfatické cévy, poté je část vody v třetím – mezibuněčném prostoru. V těchto systémech je voda a plynule přechází v těle sem a tam.

MS: *Vše se děje dle potřeby organismu, což lidská mysl plně neovlivňuje.*

LZ: Víme, že náš „stav“ vody závisí na tom, jak to máme s minerály (tedy osmolalitou), dále zde hraje důležitou roli hladina albuminu, což je bílkovina, která onkoticky drží vodu intravazálně, tedy v těch „trubkách“, cévách. Má-li někdo málo bílkovin, voda přestupuje do třetího prostoru, on je „oteklý“, ale v cévách ji má málo, ..

MS: ... a proto musí stále doplňovat, a proto i „kyne“.

LZ: Takový člověk se napije, voda se vstřebá v zažívacím traktu, dostane se do „trubek“, ale právě z trubek vylézá do třetího prostoru, a proto lidé mají oteklé dolní končetiny, břicho, čemuž říkáme až anasarka.

MS: Poté se voda musí vypouštět, aby nedělala neplechu ...

LZ: Pacientovi dáme léky na vymočení a ledviny si s tím poradí. Takovým pacientům dáváme albumin, což je bílkovina našeho těla. Dáme-li do žíly bílkovinu, ona onkoticky „natáhne“ vodu z „třetího“ prostoru a pak člověk prostřednictvím ledvin vodu vypustí. Člověka, jenž má nemocné srdce, (což je pumpa, která přečerpává krev v našem těle) bychom mohli „utopit“, poněvadž pumpa by nebyla schopná přečerpávat vodu a ta by zůstávala v plicích, a proto pacient by se dusil. U starších lidí si musíme opatrně „hrát“ s bilancemi.

MS: Lékaři by se měli na nemocného dívat jako na celek - a ne pouze na části lidského organismu, které nejvíce trpí - například na ledviny.

LZ: Měli bychom postupovat komplexně - a dnes se mnohé věci dělí - například na nefrologii - problematiku ledvin, hematologii - krvetvorby, zažívací trakt, metabolismus, ale měli bychom se na pacienta vždy dívat komplexně.

... Otázka života ...

MS: Věnujme se ještě životu v oné obecné rovině. Není konstatování: voda je život pouhou frází v kontextu, co s ní a se životem provádíme? Vážíme si života? Tuto otázku kladu proto, že k životu nejsme vnímaví.

LZ: Voda je samozřejmost. Jedete-li do rozvojových zemí, vidíme, že ne vždy mají občané volný přístup k čisté vodě. Jsme rozmazlení, naše voda v ČR je čistá a odpovídá vysokým hygienickým standardům, a proto ji mohou pít i kojenci. Během své dovolené jsem navštívil jižní země a tam musí např. odsolovat oceán.

MS: Nepoužívá se voda, která prošla reverzní osmózou na zavlažování? Touto cestou jde Izrael.

LZ: Právě na Kapverdách jsem se setkal s podnikem, kde umí dělat tak, aby voda byla požitelná pro lidstvo. Lidé, čerpající vodu z původních studní, mají vodu často kontaminovanou a zdraví škodlivou. Zdůrazňuji: u nás kvalitní vodu považujeme za samozřejmost.

... Čistá voda ...

MS: Užíváte spojení „čistá voda“, co obsahuje tento terminus technicus? Co si máme my laikové a ne-lékaři představit?

LZ: Voda je dnes chemicky ošetřená v úpravnách vody. U nás ve velkých krajských městech všechny parametry odpovídají parametrům pro kojeneckou vodu.

MS: Myslíte si, že naši předkové této skutečnosti nevěnovali pozornost? Jednoduše pili to, co jim

připadalo za zdravé?

LZ: Ano, naši předkové přistupovali k problému empiricky. Chodili ke studánkám, a pokud voda začala způsobovat problémy, vydali se hledat jiný zdroj vody. Selektce byla přirozenou součástí života. Citliví jedinci odešli a zůstali pouze odolní. Mějme na paměti: dnes se udržují slabí jedinci. Městský stát Sparta měl specifiku.

MS: *Dnes jsme citlivější a dožíváme se vyššího věku. Jsme také více nemocní. Pokud by se člověk vzdálil civilizaci, asi by trpěl.*

LZ: Ano, evolučně se dožíváme vyššího věku, jsme vyšší, máme lepší kvality života, máme více hygieny, výživy, péče, antibiotik, skvělého zdravotnictví. Na druhou stranu trpíme alergiemi, které existovaly i v minulosti, ale bez léků bych zde asi nebyl a šlo by o přirozený vývoj. Vím, mluvím evolučně.

MS: *Na druhou stranu péče o slabé může přinášet společnosti z dlouhodobého pohledu výhody, protože nachází léky na tišení bolestí. Někdo si řekne: jde o přílišný humanismus.*

... Složení vody ...

MS: *Jaké minerály má voda obsahovat?*

LZ: Ve vodě najdeme více stopových prvků, které jsou důležité pro náš organismus. Pokud bychom vzali čistou destilovanou vodu, která je demineralizovaná, pro nás pak není přirozená. Vypijeme-li malé množství, nic se nám nestane, ale dlouhodobě bychom se jí otrávil. Přirozené zastoupení drobných stopových látek je důležité. Ať jde o sodík, hořčík, draslík, vápník. Jsou-li vody více vápenaté, je-li tam obsaženo více minerálů, také to není zdravé, poněvadž se usazují v organismu, případně poškozují ledviny atd., a proto přirozená voda je pro náš organismus nejlepší. Je pravda, že jsou zavedeny hygienické standardy, a proto kontrola kohoutkové vody je správná, osídlení mikroorganismy je hlídáno, a v současnosti lze debatovat, jaké míry dosahují rezidua například estrogenů z antikoncepce, z antibiotik atd.

MS: *Také existují látky, které užívá psychiatrický průmysl, jako jsou antidepresiva, která působí na vodní živočichy, rostliny, také lidi, kteří netrpí žádnou duševní nemocí atd. Lze tvrdit, že přijímáme normu, ale ve skrytu je tam podprahové množství.*

LZ: Konzumujete-li potravinu dlouhodobě, jistě splní normy, ovšem je tam stopové množství látky a budete-li ji jíst každý den, bude se nám v těle ukládat – a to zejména v tukové tkáni. Zhubne-li někdo prudce, z tukové tkáně se uvolní množství potenciálně škodlivých látek, což může způsobit i karcinom.

MS: *Je vhodné, aby člověk vodu střídal?*

LZ: Jsem pro. Věřím tomu, že časté popíjení kohoutkové vody nám nevadí. Zdůrazňuji: není dobré mít monotónní stravu, a proto jsem pro pestrost. Nezapomínejme, vodu nepřijímáme pouze z vody, ale přijmeme ji i v ovoci, i v polévce, v jiných potravinách.

... Nápoje ...

MS: *Jaké nápoje bychom měli pít – a to z toho důvodu, že pouhá voda vzbuzuje pocit askeze.*

LZ: V Čechách se pije alkohol, ale jeho účinky nebyly shledány z medicínského hlediska blahodárnými. Neprokázala se kardiovaskulární protektivita, že by se jejich konzumací předcházelo

onemocnění srdce a cév, kdy se dříve udával jeden drink. Bylo jedno, zdali šlo o bílé víno, případně destilát, ale šlo o množství alkoholu. Zdůrazňuji: nic takového se neprokázalo, a proto zdůrazňuji: alkohol nemůžeme doporučit na nic, i když si myslím, že u některých z nás může podpořit psychickou podporu. Adiktologové uvádí: chronická konzumace není lepší než nárazové pití.

MS: *Někteří z nás se nechají zlákat pitím ochucené vody ...*

LZ: Špatnou cestou jsou chemicky dochucované vody, což je zbytečné a člověk tak do sebe dostává další chemicky tělu neprospěšné látky, odborně: v těle si akumuluje chemicky nepotřebné látky, které v těle mohou způsobovat další nežádoucí chemické účinky. Pijete-li, pak vodu. Máte-li zájem sladkou vodu, poté ovocnou šťávu či džusy, které jsou přirozeně zpracované. Máte-li rád perlivou vodu, oxid uhličitý může dráždit žaludek, zažívací trakt, ale kyselé vody mohou napomoci či narušovat střebávání železa.

MS: *Co pítí chladné či teplé vody?*

LZ: Je to jedno – chladná voda může oslabit sliznici a člověk je náchylnější k působení mikroorganismů.

MS: *Víme, že lidé pijí kávu – sám jste jejím konzumentem.*

LZ: Jsem velkým zastáncem kávy. Zjišťuje se, že napomáhá v prevenci nádorů, kardiovaskulárních chorob, cukrovky. Káva ano, ale rozumný limit, ten je 4 – 5 káv denně. Při vyšší konzumaci stoupá riziko vzniku zažívacích obtíží. U některých skupin populace je káva spojená s kouřením, a proto výsledky nevychází nejlépe. Kouříte-li, zvyšuje se riziko národů, ale jinak káva přechodně zvedne tepovou frekvenci a krevní tlak, ovšem u chronických konzumentů to nic neudělá. Nejlepší káva je tradiční turecká, ale když ji slijete, měli bychom ji rychle vypít, scedit, protože semena jsou převážně chemicky ošetřena a chemické látky se vyluhují ze sedliny. Také tradiční filtrovaná káva je dobrá. Nejhorší jsou instantní, které mohou obsahovat i plísně, případně mají v sobě protiplísňové prostředky, které jsou také potenciálně nebezpečné. Pozor, mluvím o stopových množstvích. Zde asi platí: chronická konzumace vede ke kumulaci látek, jež se časem projeví.

MS: *Budeme-li důslední, marketing společnosti Nestlé nás nabádá ke konzumaci, avšak neříkají B, může přijít rakovina.*

LZ: Takovou formulaci bych si nedovolil. Neměl by nám chybět zdravý selský rozum.

MS: *Ti, kteří pijí kávu ...*

LZ: ... jsou vystaveni také odvodnění, a proto v restauraci bychom měli dostat sklenici vody, abychom byli kompenzováni.

MS: *Druhým nápojem je jistě čaj.*

LZ: Proti němu nelze uvádět nic negativního. Též může zvyšovat tepovou frekvenci a tlak. Dokonce zelený čaj snižuje hladinu cholesterolu – a to asi o pět procent. Záleží na vkusu člověka, jak je zvyklý.

MS: *Jak nahlížíte na snahu Čechů pít balenou vodu?*

LZ: V mých očích se jedná o naprostý nesmysl, zvláště – máme-li zde kvalitní kohoutkovou vodu. Lidé asi měli dojem, že kohoutková voda je špatná a balená je lepší. Máte-li nedobrý zdroj vody například na chalupě, poté budete preferovat balenou, ovšem ve velkých městech je to v podstatě zbytečné.

MS: *Nezapomínejme, že se Češi naučili na čistou vodu z velkých prodejních barelů. Podmínka? Vlastní nádoba a pochopitelně peníze.*

LZ: Nevím přesně, jaké procesy se dějí, pokud voda v nádobě dlouhodobě stojí. Víme, že bakterie jako legionelly, což jsou bakterie, které mohou být obsaženy v potrubích, se například občas objeví v nemocnicích. Je-li voda průtoková, tam jistě nejsou, ale ve stojatých ramenech mohou být, a proto bych se bál, pokud voda (i balená) dlouhodobě stojí, praží do toho sluníčko. Zde se vyplatí být opatrný.

MS: *Jdete-li Prahou, koupíte si francouzskou vodu Evian, naučili jsme se pít Matonku, případně Dobrou vodu, zkrátka, jsme snadno ovlivnitelní.*

LZ: Bezpochyby ano. Na pracovišti mám také balenou vodu, ale z poněkud jiných důvodů. Víím, že můj pitný režim není dostatečný, vypiju-li láhev v objemu litru a půl, mám jistotu, že přibližně alespoň nějaký objem vody vypiju. Svým pacientům, kteří trpí onemocněním ledvin, doporučuji, aby během výkonu práce vypili doporučené množství a měli to pod kontrolou.

... Pití pacientů ...

MS: *Dobrá, jak mají pít ti, kteří trpí chronickými nemocemi – například jim byla diagnostikována cukrovka II. typu.*

LZ: Vše se odvíjí od typu nemoci a míry postižení. Diabetici mají často nemocné ledviny. V časných stádiích je doporučeno, aby pacienti hodně pili. V pozdních fázích poškození ledvin, kdy pacient je v dialyzačním programu již naopak ne. Tento jedinec musí hlídat přísun tekutiny, protože pokud jeho ledviny nemočí, musí čekat, až z něj vodu vypustí dialýzou. V časně fázi cukrovky je dobré, aby hodně pili tekutiny. Když například pacientovi stoupne hladina cukru nad hodnotu 10 mmol na litr, cukr „přepadá“ do ledvin, a poté se u postiženého objeví glykosurie, tedy močí cukr, a proto se dehydratuje, a proto by měl tekutiny doplňovat. Primárním řešením není voda, ale primárním řešením je kompenzace cukrovky tak, aby cukr byl nižší.

MS: *Dobrá, jak mají pít ti, jejichž srdce je nemocné?*

LZ: Pokud jsou pacienti kardiaci, mají pít pravidelně – ne nárazově, jelikož velké množství tekutin by mohlo způsobit obtíže. Starší lidé často konzumují polévku, kde je sice hodně tekutin, avšak polévky jsou často slané. Oni však přijímají velké množství soli, které pak zvyšuje krevní tlak, a tak zhoršuje jejich srdeční selhávání.

MS: *Jaký závěr si z vašeho medicínského exkurzu máme udělat?*

LZ: Obecně můžeme požadovat, aby lidé pili dostatečně, ale spíše v průběhu celého dne než nárazově. Není dobré k tomu přistupovat v logice: když jsem celý den nepil a pak najednou vypiji dva litry vody, tak to mému organismu moc neprospívá, protože poté půjdu na toaletu a vymočím mnoho minerálních látek. Je lepší popíjet během dne než nárazově.

MS: *Uvádí se, že máme vypít 2 – 3 u zdravého člověka, aby jeho příjem tekutin podpořil jeho zdraví.*

LZ: Ano, udává se cca 40 mililitrů na kilogram. U osmdesátikilového člověka by to mělo být necelé tři litry. V horku – či má-li pacient teplotu, příjem tekutin má být až pětilitrový. Vše však závisí na individuální situaci. Uvažme – něco vymočíme, něco vypotíme, něco nám odejde stolicí, vydýcháme přibližně půl litru, což je poměrně hodně, a proto příjem tekutiny by měl být dostatečný.

MS: *Nezapomínejme: člověk by měl znát sám sebe, aby podle toho přijímal.*

... Voda prochází organismem ...

MS: *Pane docente, nyní se zaměříme na procesy v našem těle, když voda naším tělem putuje.*

LZ: Napijeme-li se, voda se začíná vstřebávat v horních etážích zažívacího traktu – ve střevě – definitivně tlustém střevě se střevní obsah zahušťuje, až z toho máme tuhou stolicí. Voda se vstřebává do lymfatického oběhu, do žilního oběhu, kde se s ní hospodaří v rámci jednotlivých orgánů a voda se následně vylučuje pocením, dýcháním, ledvinami, stolicí. Máme-li infekční agens a naše tělo se má zájem se agens zbavit, a proto nechá řídkou stolicí, abychom se zbavili potenciálně nebezpečného viru, bakterie. Nezapomínejme, že některé mikroorganismy dráždí sliznici, a proto máme sekreční průjem, a proto je sliznice propustná pro vodu – a tělo tak reaguje na agens.

MS: *Dobrá, vypijete-li ke snídani půl litru čaje, mléka, tekutina dojde do žaludku a ...*

LZ: ... v etážích tenkého střeva se začíná vstřebávat.

MS: *Za jak dlouho se můžeme cítit plní vody, abychom nebyli přepití a voda neunikala zbytečně do „třetího prostoru“?*

LZ: Jedna složka je psychogenní, napijete se, člověk má pak pocit, že se „zasytil“. Jen si vzpomeňte, když si v létě dáte lok vody, zjistíte, jak je to příjemné. Jen si uvědomme, když nápoj prochází ústní dutinou, člověk z toho má příjemný pocit, ale v našem organismu jsou takzvané osmoreceptory, které nám hustotu krve regulují a podle jejich hranice dostáváme žízeň, nebo ne.

MS: *Popište, prosím, jaké jsou cesty vody, zdali se různí? Kdy přichází do ledvin, jež obhospodařují výstup z organismu?*

LZ: V zažívacím traktu se voda vstřebává do cév oběhu. Kde je potřeba, dostává se do oběhu, jinde se dostává i do buněk a v ledvinách se otevřou „kohoutky“, kterými vyteče voda ven. Tam jsou kličky, tubuly, tělíska a tam voda koluje a vstřebávají se z ní látky, případně poté odejde z lidského těla formou moči.

MS: *Díky vodě se tělo má zájem neustále očišťovat a doplňovat a putovat tam, kam kde je třeba.*

LZ: Putuje tam krev i lymfa, což je transportní médium v organismu.

MS: *Prosím vás, jak významnou funkci hraje moč? Tážu se proto, že moč byla některými používána i jako desinfekční prostředek?*

LZ: Šlo o mýty o urinoterapii, panující dodnes. Podívejme se na složení moči – jedná se o odpadní látky našeho metabolismu, ovšem též o mikroorganismy, které „osídlují“ náš močový trakt, ty jsou rovněž v moči obsaženy.

MS: *Nezapomínejme, že lidé si potrpí na mýty, ba, vyhledávají je.*

LZ: Ano, doktor Google je plný nesmyslů, mýtů. Je problém, že laická veřejnost často nedokáže selektovat mezi pravdou a nepravdou. I medicínské znalosti prochází dynamickým vývojem, ale často řada lidí si „hraje“ na odborníky. Někdo si v časopise ABC přečte o výživě žab, a již je z něj odborník na výživu.

MS: *Tento přístup je způsoben lidským egem, které nezná velikosti, a sklouzne často do lži.*

LZ: Někteří z nás na tom chtějí vydělávat. Vyslechne-li zdravý člověk rady pošetilce, nehrozí velké poškození, ale doplácí na to nemocní.

MS: *Zde by měl být aktivní selský rozum.*

LZ: Rozumím, že sdělíme-li někomu nějakou diagnózu, někteří se uchýlí k alternativním směrům. Často selský rozum ztrácíme, pokud se necháme zhloupnout nesmysly, byť v dobré víře. Někteří se však domnívají, že je to dobře, poté, opět v dobré víře, podstoupí riziko.

MS: *Děkuji vám a kéž my lidé i krajina má dostatek vláhy, abychom mohli aktivně žít a tvořit!*