

Jak posílit zdraví, včetně imunity? Pomůže 5S

21.12.2025 - Eliška Sovová | Strana svobodných občanů

Zhubnu. Přestanu kouřit. Začnu se otužovat. Se změnou letopočtu pravidelně zaznívají předsevzetí, která se vztahují ke zdraví - obzvláště v době zatím nekončící pandemie koronaviru. Mnozí z nás přitom novoroční výzvu bezvýsledně opakují. Chybí potřebná vůle, podpora okolí či pomoc odborníka, který by poradil, jak lépe dosáhnout předsevzatého cíle. Jak konečně uspět v boji o zlepšení fyzické a psychické kondice?

V rozhovoru pro regionální Deník přináší cenné rady přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace Fakultní nemocnice Olomouc Eliška Sovová.

Paní profesorko, co znamená projekt 5S?

Už na podzim 2020 jsme si na naší klinice řekli, že i tato divná pandemie nemoci Covid-19 by mohla být pro nás všechny příležitostí, jak udělat něco se svým zdravím. Většinou totiž čekáme jen na to, co nám doporučí nebo za nás udělá nějaká autorita, protože jsme přestali vnímat signály našeho těla, které nám krásně říká, co je špatně a že to máme nějak změnit. Měli bychom si všichni uvědomit, že západní medicína (i když na ni v mnoha ohledech nedám dopustit) není všemocná, že bychom se měli vrátit k přírodě, vzít na sebe odpovědnost za vlastní zdraví a že bychom neměli být pouzí konzumenti léčebné péče. Je vědecky prokázáno, že naše „zdraví“ je převážně ovlivněno naším životním stylem, zdravotní péče tvoří pouze 15 procent našeho zdraví. Proto jsme vytvořili v říjnu 2020 projekt 5S, kde základními složkami pro posílení našeho zdraví včetně imunity jsou Strava, Spánek, Sport (nebo spíše pohybová aktivita), snížení negativního Stresu a Stop kouření. Projekt má na základě vědeckých důkazů všem ukázat, že všichni musíme s prevencí začít u sebe. Nikdo to za nás neudělá. Je zároveň potřeba dodat, že každý z nás je individualita, každému bude vyhovovat něco jiného, my můžeme: Poradit, Pomoci, Povzbudit a Pochválit, ale vlastní Provádění je věcí každého z nás.

Jak 5S může zafungovat v boji proti koronaviru?

Již skoro dva roky jsme v rámci pandemie vystaveni neuvěřitelně velkému negativnímu stresu, sledujeme čísla nakažených, počty mrtvých, prožíváme stálý strach z nemoci, ze ztráty našich blízkých, ze ztráty ekonomických jistot... Strach je negativní emoce, která snižuje imunitu, kterou potřebujeme k tomu, abychom se s virem vypořádali co nejlépe sami. Všechny složky 5S při správném provádění zlepšují imunitu, a tak nás posilují v boji s touto virovou nákazou.

Spánek posiluje imunitu?

Spánek a imunita jsou vzájemně provázané. Aktivace imunitního systému ovlivňuje spánek a na druhé straně spánek pomáhá zlepšovat naši přirozenou imunitu. Všichni známe situaci, kdy při infekční nemoci buď spíme jako Šípková Růženka nebo naopak nemůžeme spát. Spánek ovlivňuje různé imunitní parametry, což vede ke snížení rizika nakažení, zlepšuje obranu proti infekci a pomáhá i účinku očkování. Víme, že delší spánková deprivace vede k chronické systémové zánětlivé reakci, což je spojeno s výskytem chorob jako je ateroskleróza, diabetes mellitus a neurodegenerativní nemoci.

Jaká je optimální délka spánku u dospělého člověka?

Optimální délka spánku je velmi individuální, nicméně podle vědeckých studií je to asi 6-8 hodin kvalitního spánku, který by měl obsahovat dva základní typy spánkových stádií NREM (non- rapid

eye movements) a REM (rapid eye movements). Jak už název napovídá, základním rozdílem je přítomnost rychlých pohybů očí během stádia REM, který je někdy také označován jako paradoxní spánek, protože jeho EEG stopa připomíná bdělý stav. Všechny tyto fáze se během noci střídají a vytvářejí typický obraz architektury spánku, který je pro lidi typický. Jednotlivá stádia spánku se neliší jen EEG obrazem a chováním lidí, ale také například přítomností snů.

Proč jsou důležité biologické hodiny, jejich správné fungování?

Biorytmy velmi ovlivňují naše zdraví. Za tento výzkum získali v roce 2017 Nobelovu cenu Michael Rosbash, Jeff Hall a Michael Young. V poslední době vyšla krásná kniha- autorem je Satchin Panda, který ve své knize velmi srozumitelně popisuje na základě vědeckých studií, jak jsou biologické cirkadiánní rytmy důležité pro naše zdraví, jak je současná civilizace porušuje a proč z toho mohou vznikat různá civilizační onemocnění.

Kniha obsahuje zásadní informace, které můžeme použít pro zlepšení našeho zdraví:

Hodiny v našem mozku se řídí prvním ranním světlem a jasné večerní osvětlení jim škodí

První sousto dne nastavuje orgánové hodiny, nezáleží na tom, co jíte, ale jak dlouho jíte

Spánek je začátkem biologického dne, pro optimální efekt musí obsahovat několik spánkových cyklů

Správnému nastavení rytmu pomáhá cvičení ráno a v pozdním odpoledni

Chronické nemoci mají silnou cirkadiánní složku, pokud ji vyladíme, můžeme nemocem předcházet nebo je lépe léčit

Biorytmus má vliv na vnitřní orgány? Je „starou“ pravdou, že každý orgán v těle má svůj aktivní čas?

Orgánové hodiny popisuje již stará Čínská medicína, západní medicína se zatím tomuto problému moc nevěnovala, takže je možné, že za nějakou dobu se tato stará pozorování potvrdí i vědecky.

Když jsme u spánku, jednoho z pěti „S“: dědeček si dával po obědě „dvacet“. Má význam pro fungování organismu krátké zdrímnutí, nenaruší naopak můj biorytmus?

Opět je to velmi individuální, nicméně jižní národy, které celý život dodržují po obědovou siestu, mají nižší výskyt civilizačních onemocnění, k tomu ale určitě přispívá i místní strava.

Dalším „S“ je strava. Jakou roli hraje v prevenci onemocnění a imunitě jídelníček?

Zdravá strava je základní součástí prevence všech onemocnění, klinická data nám ukazují, že dostatečný příjem základních živin (bílkoviny, tuky, cukry), vitamínů (vitamín A, B6, B12, C, D, E a kyselina listová), minerálních látek (včetně zinku, selenu, železa, hořčíku, mědi) a omega-3 nenasycených mastných kyselin hraje významnou úlohu v posílení imunitního systému.

V dobře vyvážené a pestré stravě se nachází dostatečné množství těchto látek, nicméně u některých osob není strava vyvážená a pak je třeba chybějící látky dodávat pomocí suplementů. Stejně to platí i pro období zvýšené potřeby a pro období probíhající infekce. Suplementace vitamíny a minerály sice není ani prevence ani léčba COVID infekce, může ale zlepšit imunitní odpověď.

Jsme zaplaveni velkým množstvím nejrůznějších doporučení, jak se správně stravovat. Nicméně asi nejdůležitější je, abychom si jídelníček sestavili velmi individuálně- zeptejte se svého těla, co mu dělá dobře... jednoduchá rada pro všechny neexistuje.

Nicméně základní doporučení jsou tato:

Co nejméně průmyslově zpracovaných potravin

5 porcí zeleniny a ovoce denně (á 150 g) – ideálně 1-2 porce čerstvého ovoce a 3 porce zeleniny (čerstvá, mrazená i tepelně upravená).

Strava má obsahovat celozrnné výrobky, ořechy (nesolené a nepražené) a zdravé tuky

Zvýšit příjem omega 3 nenasycených mastných kyselin a vitamínu D – zařadit do jídelníčku alespoň 2x týdně ryby, zejména mořské a nevynechávat pobyt na slunci.

Alespoň 1x denně konzumovat zakysaný mléčný výrobek bez přidaného cukru.

1-2x týdně zařadit do jídelníčku luštěniny.

Pít dostatek vody a neslazených nápojů.

Omezit nebo vypustit spotřebu alkoholu

Tekutiny? Co a v jakém objemu bychom měli optimálně vypít za den?

Lidský organizmus v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody a toto množství musíme nahradit. V těle se vytvoří asi 300 ml vody v rámci metabolismu, v potravě přijmeme asi 900 ml vody a zbytek musíme dostat do těla v podobě tekutin. Potřeb tekutin je přísně individuální a závisí na mnoha faktorech (hmotnost, věk, pohlaví, složení stravy, tělesná aktivita, teplot a vlhkost prostředí, druh fyzické činnosti, aktuální zdravotní stav). Pocit žízně je už známkou lehké dehydratace.

Co pít?

Nejzdravějším nápojem je čistá voda (pitná z vodovodu, balená kojenecká voda a slabě mineralizovaná přírodní voda bez oxidu uhličitého). Minerální vody nejsou vhodné jako základ pitného režimu a dále nejsou vhodné u některých chorob (hypertenze, srdeční selhání, ledvinné kameny), jejich příjem by neměl být vyšší než 0,5 l denně (středně mineralizované- např. Magnesia, Mattoni). Vody syčené oxidem uhličitým bychom měli konzumovat v omezeném množství, mohou způsobit žaludeční potíže, zvyšují dechovou a srdeční frekvenci. Mezi nevhodné nápoje patří všechny „soft drinky“, hlavně pro obsah cukru (prázdné kalorie, zvyšuje pocit žízně), oxidu uhličitého (viz výše) a kyseliny fosforečné (možnost vzniku osteoporózy).

Zmínili jste sport, pohyb, jako důležitou zbraň v boji s koronavirem, ale i dalšími onemocněními? Proč by lidé neměli sedět doma?

Pohybová aktivita (PA) snižuje celkovou a kardiovaskulární úmrtnost, zlepšuje tělesnou zdatnost a mentální zdraví, dále má pozitivní vliv na rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění (hypertenze, porucha lipidového (tukového) metabolismu, tělesná hmotnost, diabetes mellitus-cukrovka (DM) 2. typu). Kardiorespirační zdatnost, (zjednodušeně parametr, který ukazuje, jak fungují srdce, plíce, oběh a svaly) je pravděpodobně lepší prediktor úmrtnosti, než „klasické“ rizikové faktory.

Správná PA zaměstnává rovnoměrně všechny svalové skupiny a má také velký význam při emocionálním ladění člověka. Pravidelná PA podporuje zvýšení pracovní kapacity a podporuje i psychické funkce (psychomotorika). Dochází k úpravě náladovosti, zmenšení depresí a neopodstatněných obav, kterými člověk může trpět. Příčinou těchto pozitivních změn nálad při

pravidelném podstupování pohybových aktivit jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní jedinec výrazně více produkuje některé nervosvalové transmittory (přenašeče) a modulátory, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti a spokojenosti, tzv. endorfiny, enkefaliny.

Snížení PA jak ji vidíme v rámci pandemie nemoci Covid-19 má dalekosáhlé důsledky, vede ke zvýšení počtu kardiovaskulárních onemocnění, ke zhoršení kompenzace diabetu mellitu (cukrovky), zhoršení zaživacích funkcí, zhoršení pohybových a psychických funkcí a v neposlední řadě k nárůstu hmotnosti.

Můžete doporučit časově a finančně nejméně náročnou tělesnou aktivitu pro člověka ve věku 50+?

Jednoduchá pravidla:

Ve všem co děláš, poslouchej své tělo.

Jakýkoliv pohyb je lepší, než žádný.

Vyber si takovou pohybovou aktivitu, která Tě bude bavit a u které vydržíš hodně dlouho.

Kombinuj různé pohybové aktivity.

Pokud jsi riziková osoba (např. srdeční onemocnění, plánování pohybové aktivity vysoké intenzity ve vyšším věku) je třeba před zahájením podstoupit zátěžový test.

Pokud Tě to baví, tak používej moderní technologie (sportestry, hodinky, navigace).

Pohyb je lepší provozovat venku, než ve vnitřních prostorách.

Pohyb v kolektivu Ti umožní navázat kvalitní sociální vazby jako prevenci negativního stresu.

Typ pohybové aktivity přizpůsob Tvým případným onemocněním.

Při nejasnostech se poraď s lékařem (nejlépe s tím, co má atestaci z tělovýchovného lékařství)

Nevěř všemu, co se píše na internetu.

Po covidu řada lidí pozoruje přetrvávající obtíže v podobě únavy, dušnosti apod. Měli by se raději dočasně vzdát pohybu?

Pokud po nemoci Covid-19 přetrvává únava a dušnost, je třeba se nechat vyšetřit ve speciálních postcovidových poradnách. V rámci těchto poraden bude podle potřeby i zhodnocena kardiopulmonální zdatnost a stanovený vhodný typ rehabilitace.

Chronický stres? Tomu jsme v době pandemie koronaviru, jak jste sama zmínila, do určité míry vystaveni všichni. Jak negativní stres omezit a hlavně jak ho zvládat?

Tady bych doporučila knihu profesora Pavla Koláře – Posilování stresem. Cesta k odolnosti. Je to jedna z nejlepších knih, kterou jsem v poslední době četla. Autor odpovídá na otázky „Co je to stresor a stresová reakce, je stres nebezpečný, co spouští stresovou reakci, může nám stres pomáhat, jak reaguje na stresové vlivy náš organismus, kdy mám stres pomáhat a kdy nám škodí, kde je náš potenciál odolnosti a jak ho využíváme, jak reaguje na stresory naše duše a naše tělo, jak je propojena duše s tělem, je dnes stresu více nebo jsme vůči němu méně odolní....

V knize uvádí i doporučení k získání větší psychologické odolnosti, kterou vytvořila American Psychological Association:

Rozvíjej sociální kontakty

Nespatřujte v krizích neřešitelné problémy

Akceptujte, že změny patří k životu

Pokuste se dosáhnout cílů

Jednejte rozhodně

Najděte sami sebe

Dívejte se na sebe pozitivně

Myslete na budoucnost

Očekávejte to nejlepší

Pečujte o sebe.

Když hovoříme o stresu, nemohu nezmínit otužování. Jak vidíte otužování, které v posledních letech nabývá na popularitě, jako adaptační nástroj ve spojení se stresem?

Otužování je jednou z možností, jak ovlivnit svou resilienci- což je obrana vůči stresorům, které na nás působí. Vychylují nás z rovnováhy a my na ně reagujeme homeostatickou reakcí- protisilou. Resilience je tedy schopnost odolávat nepříznivým silám, zvládat obtížné situace a překonávat krize nejrůznějšího druhu.

Jak se ale správně otužovat?

Je mnoho možností a každý má postupovat opět individuálně. Můžeme zmínit například dva postupy: první postup rodáka z Jeseníka, světově známého Vincenze Priessnitze, který byl průkopníkem a autorem systému léčebného účinku studené vody. V době rozkvětu lázní v Jeseníku se k němu sjížděly evropské celebrity a kromě léčby studenou vodou absolvovaly i pracovní terapii.

V. Priessnitz doporučoval:

Spát v chladném prostředí a při otevřeném okně a pokaždé mít tolik čerstvého vzduchu, aby se člověk nikdy nezapotil.

Po povstání z postele se okoupat, otřít nebo omýt a vypít několik sklenic vody.

Po osušení provést vzdušnou lázeň a při tom se intenzivně pohybovat, pak se projít nebo pracovat, až se ruce a nohy zahřejí.

Studenou snídani a studenou večeři.

Hodně se procházet a pracovat venku.

Nejíst žádnou teplou polévku.

Když se člověk prostřednictvím práce nebo jinak poněkud unaví, dostane závrať nebo má strach, pak si má omýt obličej a nohy třít ve studené nožní lázni tak dlouho, až se celý zahřeje, a i po velkém vyčerpání nic nejíst.

Při zkaženém žaludku se musí pít hodně vody, přiložit si tenký obklad (zábal na břicho), hodně se zdržovat v chladném prostředí a mírně se pohybovat.

Při spánku musí být teplota v pokoji maximálně 14°C.

Ráno časně vstávat a časně jít spát.

Požívat prostá jídla a málo sladkostí nebo vůbec žádné.

Dle možnosti se vyhýbat všem zahřívajícím nápojům.

V příbytku se teple neoblékat, chodit bez punčoch, s výjimkou cestování, kdy člověk nemá žádný pohyb.

Druhý postup je moderní: možná jste už slyšeli o muži, který se pokusil polooblečený vyjít na Mount Everest, nechá se ponořit do studené vody a vydrží tam takovou dobu, kterou podle vědecké medicíny není lidský organismus schopen vydržet. Wim Hof vymyslel vlastní metodu, jak svou vůlí ovlivnit naše vnitřní nervstvo (sympatikus, parasympatikus), byl objektem několika vědeckých studií, které vyšly v odborných časopisech. O své metodě, která kombinuje dýchání, otužování a meditaci přednáší po celém světě, organizuje semináře a kurzy.

Jeho doporučení pro otužování:

Týden- 30 sekund studené vody na konci teplé sprchy

Týden- minuta studené vody na konci teplé sprchy

Týden- minuta a půl studené vody na konci teplé sprchy

Týden- dvě minuty studené vody na konci teplé sprchy

Pátým „S“ je stop kouření. Můžete připomenout čísla? Proč se člověku „vyplatí“ skoncovat s kouřením tabákových výrobků?

Na následky kouření umírá na světě ročně 8 milionů osob, příčinou jsou zejména kardiovaskulární onemocnění, nemoci plic, nádory, diabetes a hypertenze. Kouření je také rizikovým faktorem pro těžká onemocnění a úmrtí na respirační infekce. Kuřákům se hůře hojí rány a mají vyšší výskyt pooperačních komplikací. Skončit s kouřením se vždy vyplatí- za 5-10 let po ukončení kouření klesne riziko onemocnění spojených s kouřením na riziko nekuřáka.

Jak je to u koronaviru a kuřáků či exkuřáků?

I když první data nepotvrzovala horší průběh nemoci COVID 19 u kuřáků, poslední metaanalýzy již potvrzují, že kuřáci mají téměř 2x vyšší riziko těžkého průběhu nemoci, stejně jako exkuřáci.

Mezi blízkými mám několik těžkých kuřáků, kteří se marně pokoušeli přestat. Kde je podle vás nejčastěji chyba, že se to nepodaří?

To je otázka na Nobelovu cenu... ale vážně, možná by měli zkusit vyhledat odbornou pomoc- statistiky uvádí, že bez odborné pomoci vydrží nekouřit jen 5 kuřáků ze sta. Nejúčinnější v odvykání

kouření je krátká intervence (5A-5P) s doporučením přestat kouřit, spojená s doporučením náhradní nikotinové terapie (náplasti, žvýkačky, sprej, pastilky) a farmakoterapie (bupropion, vareniclin, cytisin) spojená s dalším sledováním a podporou pacienta. Je také vhodné zmapovat naučené chování- tedy v při jakých příležitostech kouříte a těch se snažit vyvarovat.

Elektronické cigarety jako cesta k odvykání?

Používání elektronické cigarety je stále závislost na nikotinu, nicméně je to někdy zdravější cesta, která může vést ke skončení s kouřením.

Na Nový rok si lidé dávají novoroční přání: co udělají, s čím naopak skončí? Můžete těm, kteří potřebují oporu a případně odborné vedení na cestě v boji s obezitou či kouřením poradit? Jaké jsou možnosti, fungující poradny apod?

Existuje mnoho poraden zdravého životního stylu, které bych vybírala velmi pozorně, jde o to, jestli jde opravdu o zdravý životní styl nebo jen prodej „zázračných produktů“. Poradny pro odvykání kouření jsou při každé větší nemocnici a tuto péči hradí zdravotní pojišťovny. Hlavní pro úspěch jakéhokoliv novoročního předsevzetí je vydržet dlouhodobě a používat pravidlo 80:20- tedy dělat denně 80 procent věcí správně a 20 procent naší činnosti trochu „ošidit“.

Paní profesorko, jaké je to vaše přání do nového roku, pokud se mohu zeptat?

Mým velkým přáním je, aby pandemie nemoci Covid-19 přestala rozdělovat naši společnost, abychom se konečně zbavili strachu, chovali se k sobě ohleduplně a s láskou a abychom nepřišli o naši svobodu, kterou jsme v roce 1989 získali.

prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA,

Článek vyjadřuje nározy autora nejedná se o oficiální stanovisko strany Svobodných

Převzato z denik.cz

<https://svobodni.cz/novinky/jak-posilit-zdravi-vcetne-imunity-pomuze-5s>