



Otoky a zavodnění:

proč se nestačí jen „odvodnit“, ale **naopak pít více čistou vodu?**

Otok není nemoc, ale **signál těla**, že se v tkáních hromadí tekutina. Mnoho lidí vnímá otok jednoduše: „Zadržuju vodu, potřebuji se odvodnit.“ Jenže v praxi to bývá složitější. Otok vzniká tehdy, když se v určité části těla nahromadí více tekutiny, než kolik se jí dokáže vracet zpět do krevního a lymfatického oběhu. Nejčastěji si lidé všimnou otoků kotníků, lýtek, prstů, očních víček nebo celkové „zavodněnosti“.



Otok nemusí znamenat jen **nedostatek draslíku** – osmotická rovnováha / nadbytek soli – sodíku nebo „moc vody v těle“, ale i naopak, **že málo pijeme** **tělo se hůře zbavuje metabolitů a zadržuje vodu v tkáních jako ochranu před dehydratací**, zvýšenou hladinu **Homocysteinu** nebo **premenstruační syndrom**. Často může souviset také se zpomalenou lymfou, přetíženým vylučováním, zánětlivým prostředím a ukládáním odpadních látek v tkáních. To neznamená, že každý otok je „toxický“. Znamená to, že u opakovaných nebo dlouhodobých otoků má smysl dívat se šířeji: nejen na vodu, ale také na lymfu, ledviny, játra, střeva, pohyb, stravu, zánět a celkové zatížení organismu.

Otoky a nadváha nemusí být z přejídání

Z praxe opakovaně vidíme, že některé ženy se výrazně „**odvodní**“ a **zeštíhlí po omezení potravin, které jim nesedí** – nejčastěji lepku a kaseinu z mléčných výrobků. Nemusí jít hned o pravou alergii nebo celiakii. U citlivějších lidí mohou tyto potraviny podporovat horší trávení, nadýmání, zahlenění, zánětlivé dráždění sliznic nebo pocit celkové zavodněnosti. Když se tyto zatěžující potraviny na čas vyřadí, tělo často lépe odvádí vodu, lymfa se uvolní a člověk má pocit lehčího břicha, menších otoků a volnějšího oblečení. Nejde tedy vždy o skutečný úbytek tuku, ale často o kombinaci menšího zadržování vody, menšího zánětlivého podráždění a lepšího trávení.

Otok a zavodnění jsou často signálem, že se **tělo nedokáže něčeho pro něj škodlivého zbavit** (**lepek** z pšenice, **kasein** z mléka, **rezidua** z léků, kosmetiky atd.) nebo **málo pijeme krev se zahušťuje** (stává se z ní bahnitá stoka) a **lymfá neproudí**. Pak tělo:

- **naředí koncentraci toxických látek** - zavodněním

- **ukládá odpad tam, kde v danou chvíli nejméně škodí** – například do podkoží, vaziva nebo kloubů nebo míst se slabším prokrvením a horším prouděním lymfy. Takové oblasti pak mohou být tužší, oteklé, **bolestivější nebo náchylnější k zánětu**.

Proto nestačí tělo jen rychle odvodnit. Důležitější je **podpořit pitný režim, lymfu, ledviny, střeva, pohyb a přirozené vylučování**. Cílem není organismus vysušit, ale pomoci mu, aby se tekutiny a odpadní látky mohly bezpečně posouvat ven.

✓ Základem je čistá voda, pohyb, práce svalové pumpy (pohybové aktivity), lehčí strava, podpora ledvin, jater, střev a lymfatického systému.

✗ U starších osob, lidí se srdcem, ledvinami, vysokým nebo nízkým tlakem a při užívání léků na odvodnění je nutná opatrnost.

Proč není dobré tělo jen agresivně odvodnit

Rychlé odvodnění může na první pohled vypadat lákavě. Člověk se cítí méně nateklý, váha může krátkodobě klesnout a nohy se mohou zdát lehčí. Jenže pokud se jen vyžene voda, ale neřeší se příčina, **problém se často vrací**.

Ještě horší je, když se voda z těla vytlačí příliš prudce, ale odpadní látky, zánětlivé metabolity a zátěž z tkání zůstanou. Člověk pak může být slabší, unavenější, mohou se zhoršit křeče, tlak, bušení srdce nebo celková podrážděnost organismu.

Proto je důležité rozlišovat:

✓ **přirozenou podporu proudění tekutin**

a

✗ **agresivní odvodňování za každou cenu**

Přirozená podpora znamená, že tělu pomáháme:

- ✓ **pít dostatek čisté vody,**
- ✓ **rozhýbat lymfu,**
- ✓ **podpořit ledviny,**
- ✓ **nezatěžovat játra,**
- ✓ **udržet pravidelnou stolici,**
- ✓ **zlepšit pohyb krve a lymfy,**
- ✓ **doplnit potřebné minerály,**
- ✓ **snížit nadbytek soli a průmyslových potravin.**



Agresivní odvodnění naproti tomu může tělo oslabit, zvláště pokud člověk má nízký tlak, slabší ledviny, potíže se srdcem, užívá diuretika nebo má minerálovou nerovnováhu.

Pitný režim: **voda je přítel**

U otoků se někteří lidé bojí pít, aby nebyli ještě více oteklí. To je ale častý omyl. **Když člověk pije málo, tělo může začít vodu zadržovat.** Vnímá nedostatek tekutin jako stres. Ledviny koncentrují moč, lymfa se hůře pohybuje, krev může být hustší a vylučování odpadních látek se zpomaluje.

✗ Proto u otoků není správný směr: „Nebudu pít, abych nebyl oteklý/á.“

Lepší je **pít průběžně celý den**, aby se voda mohla v těle pohybovat a odcházet přirozenou cestou.

- ✓ **ráno si připravit minimálně 1,5litrovou lahev vody a do večera ji vypít,**
- ✓ **pít se má na prázdný žaludek** – 20 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle (s jídlem si ředíte trávicí šťávy a voda ztrácí hydratační funkci), jídlo samozřejmě můžete zapít douškem vody.
- ✓ **nepít většinu tekutin až večer,**
- ✓ **sledovat barvu moči** - po probuzení je tmavá, ale přes den by měla být světlejší až čirá
- ✗ u seniorů a nemocných osob nenavýšovat vodu prudce,
- ✗ při onemocnění srdce, ledvin nebo při léčbě na odvodnění se řídit doporučením lékaře.

Co nenahradí čistou vodu:

- ✗ **káva,**
- ✗ **pivo,**
- ✗ **víno,**
- ✗ **slazené nápoje,**
- ✗ **energetické nápoje,**
- ✗ **polévka** jako zdroj tekutin.

Tyto tekutiny můžete pít, ale neměly by být základem pitného režimu.

Lymfa: odtokový systém, který potřebuje pohyb

Lymfatický systém odvádí z tkání přebytečnou tekutinu, odpadní látky a podílí se na imunitních procesech. Na rozdíl od krevního oběhu ale nemá vlastní srdce. Lymfa se rozhýbává hlavně pohybem svalů, chůzí, dýcháním a změnou polohy. Proto otoky často zhoršuje:

- ✗ **dlouhé sezení,**
- ✗ **dlouhé stání bez pohybu,**
- ✗ **nedostatek chůze,**

- ✗ těsné oblečení,
- ✗ mělké dýchání,
- ✗ málo vody,
- ✗ přemíra soli,
- ✗ zánětlivá zátěž,
- ✗ přetížení organismu.

Naopak pomáhá:

- ✓ pravidelná **chůze**,
- ✓ rozhýbání kotníků a lýtek,
- ✓ hlubší brániční **dýchání**,
- ✓ **zvednutí nohou**,
- ✓ **lehčí strava**,
- ✓ dostatek **vody**,
- ✓ podpora ledvin a lymfy,
- ✓ jemné **masáže** nebo odborná lymfodrenáž.

Velmi důležitá je **lýtková pumpa**. Když člověk chodí, lýtkové svaly pomáhají vracet krev a tekutiny z nohou zpět nahoru. Proto lidé, kteří dlouho sedí nebo stojí, často mívají večer těžké, nateklé nohy. Jednoduché cvičení během dne:

- 30× přitáhnout a propnout špičky,
- zakroužit kotníky,
- několikrát denně se krátce projít,
- nestát dlouho bez přešlapování,
- večer dát nohy na chvíli výš.

Ledviny, játra a střeva: tři důležité cesty ven

Otoky je vhodné vnímat také v souvislosti s hlavními vylučovacími cestami.



Ledviny

Ledviny filtrují krev, udržují rovnováhu vody, minerálů a pomáhají regulovat krevní tlak. Pokud člověk pije málo, ledviny pracují s koncentrovanější močí. Pokud se naopak tělo odvodňuje příliš silně, může dojít ke ztrátě minerálů a oslabení.

Játra

Játra zpracovávají mnoho látek, které tělo potřebuje upravit, neutralizovat nebo připravit k vyloučení. Pokud je tělo zatížené stravou, alkoholem, léky, chemickou zátěží nebo zánětem, může se to projevit i horším hospodařením s tekutinami.

Střeva

Pravidelné vyprazdňování je důležitá cesta, jak se tělo zbavuje části odpadních látek. Pokud má člověk zácpu, nafouklé břicho a zpomalené trávení, vylučování se zhoršuje a tělo může být více zatížené.



Sůl, draslík, hořčík a bílkoviny

Nadbytek soli může podporovat zadržování vody, hlavně pokud člověk zároveň málo pije, málo se hýbe a jí hodně průmyslově zpracovaných potravin.

To ale neznamená, že sůl je vždy nepřítel. Tělo potřebuje sodík, draslík, hořčík i další minerály. Důležitá je **rovnováha**.

- ✓ **Sodík** pomáhá držet vodu v mimobuněčném prostoru. Při nadbytku soli může být člověk více „zavodněný“.
- ✓ **Draslík** pomáhá rovnováze tekutin a normální činnosti svalů a nervů.
- ✓ **Hořčík** je důležitý pro svaly, nervy, cévní napětí a enzymatické procesy.
- ✓ **Bílkoviny** - pomáhají udržet tekutinu v cévách, zejména nám chybí **rostlinné**.

U draslíku je ale potřeba opatrnost u lidí s onemocněním ledvin nebo při některých lécích na tlak a srdce. Tam není vhodné navyšovat draslík bez odborného dohledu.

Otoky a klouby

U kloubních potíží je **pitný režim často podceňovaný**. Voda je důležitá nejen pro ledviny a krev, ale také pro pojivové tkáně, **kloubní tekutinu** a schopnost těla odvádět z tkání odpadní látky.

Z našich zkušeností může zanesení tkání a horší proudění lymfy přispívat k větší ztuhlosti, citlivosti a zánětlivosti kloubů. Když tělo nedokáže odpad dobře vyloučit, ukládá ho tam, kde v danou chvíli nejméně škodí. A klouby, vazivo a hůře prokrvené oblasti mohou být jedním z těchto míst.

Proto má u kloubních potíží smysl myslet nejen na kolagen, chondroitin, glukosamin nebo protizánětlivé látky.

Byliny a přírodní podpora odvodnění

Byliny mohou být velmi užitečné, ale je potřeba používat je moudře. Nejde o to tělo silou „vyždímat“, ale jemně podpořit jeho přirozené vylučovací cesty.

Tradičně se používají například:

- ✓ **svízel přítula** – podpora lymfatického systému, v produktu **LymfoStim**
- ✓ **pýr plazivý** – močové cesty a vylučování, v **LymfoStim**
- ✓ **petržel zahradní** – močové cesty, v **LymfoStim**
- ✓ **kopřiva** – jarní očistné kúry,
- ✓ **pampeliška** – játra, žluč a metabolismus, v **Pampeliška** (+ křemelina a vitamín C)
- ✓ **přeslička** – močové cesty a minerální složky.

U citlivých osob, seniorů, lidí s nízkým tlakem, nemocemi ledvin, srdce nebo při užívání léků je ale nutná opatrnost. Přírodní neznamená automaticky slabé nebo bez rizika.

LymfoStim:

Podporuje přirozený pohyb tekutin a lymfy. Obsahuje:

- ✓ organicky draslík,
- ✓ svízel přítulu extrakt,
- ✓ pýr plazivý extrakt,
- ✓ petržel zahradní extrakt,
- ✓ lipozomální vitamín C.

Tato kombinace je zaměřená **na podporu lymfatického systému, močových cest a přirozeného vylučování**.

LymfoStim je chválený, ale **když položíte kapsli na talíř, tak pochopíte, co má větší váhu jestli bylinky nebo nezdravá strava**, proto největší smysl dává tam, kde člověk zároveň upraví základ:

- ✓ začne pít čistou vodu,
- ✓ rozhýbe nohy,
- ✓ omezte přesolená jídla,
- ✓ podpořte střeva – probiotika, kvašená zelenina, koření, jablka (pektin) atd.
- ✓ **dopřeje tělu čas a klid**

✗ vyhýbejte se průmyslově zpracované stravě – vařte si ze základních surovin

✗ LymfoStim je bylinná podpora, nenahrazuje lékařské vyšetření zejména u náhlých, jednostranných, bolestivých nebo výrazných otoků.

Jednoduchý denní režim při sklonech k otokům

- ✓ Ráno začít sklenicí vody.
- ✓ Přes den pít průběžně čistou vodu.
- ✓ Ráno si připravit lahev a sledovat, kolik člověk skutečně vypije.
- ✓ Každou hodinu rozhýbat kotníky a lýtka.
- ✓ Zařadit krátkou chůzi, i kdyby jen několikrát denně pár minut.
- ✓ Omezit přesolené potraviny.
- ✓ Večer dát nohy výš.
- ✓ Podpořit pravidelnou stolici.
- ✓ Nepřehánět to s agresivními močopudnými bylinami.
- ✓ U léků a chronických nemocí konzultovat kombinace s lékařem nebo lékárníkem.



Kdy nečekat a řešit otok s lékařem

- X otok vznikl náhle,
 - X je jen na jedné noze nebo ruce,
 - X je bolestivý, zarudlý nebo teplý,
 - X je spojený s dušností, tlakem na hrudi nebo bušením srdce,
 - X otok rychle přibývá,
 - X člověk má nemocné srdce, ledviny, játra nebo štítnou žlázu,
 - X objevují se otoky kolem očí,
 - X člověk užívá léky na odvodnění, tlak, srdce nebo ledviny,
 - X otoky se opakují bez zjevné příčiny.
- U těchto stavů není správné začínat s odvodněním naslepo.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.