

**INTERNISTA A BÝVALÝ REDITEL NEMOCNICE
V NOVÉM JIČÍNĚ MUDR. RADAN GOČAL
SE ZABÝVÁ IMUNITNÍM SYSTÉMEM
ČLOVĚKA. S PROSBOU O POMOC SE NA NĚJ
OBRACEJÍ LIDÉ Z CELÉ REPUBLIKY. JDE
MOŽNÁ TROCHU PROTI SOUČASNÉMU
MEDICÍNSKÉMU PROUDU, PROTOŽE
PODPORU IMUNITY U HOSPITALIZOVANÝCH
PACIENTŮ NAPŘÍČ OBORY POVAŽUJE
ZA ZÁKLAD VEŠKERÉ PÉČE. A TAKÉ
TVRDÍ HEZKOU VĚC: „STRACH EXTRÉMNĚ
POTLAČUJE IMUNITNÍ SYSTÉM. STRACH JE
ŠPATNÝ RÁDCE, ZATÍMCO NADĚJE BÝVÁ
PODPOROU JAKÉKOLIV LÉČBY.“**

TEXT: JUDITA BEDNÁŘOVÁ

Nedávno jsem četla o výzkumu prokazujícím, že v imunitním systému hraje větší roli než genetika způsob života – strava, stres, otužování atd. Soubhlasil byste s tím?
Genetika je velmi důležitá. Vrozený imunitní systém má nějakou kvalitu a to samozřejmě hraje zásadní roli. Jenže genetika bývá jen předpokladem toho, jaké geny se uplatní nebo neuplatní. A o tom rozhoduje právě způsob života, životní prostředí, strava, dostatek mikroživin, ale naopak i nadbytek toxinů, včetně těžkých kovů v těle. Můžeme říci, že důležité je to, co jsme dostali od předků, ale neméně důležité je to, čemu se dnes říká epigenetika. A tak jsem přesvědčený, že právě způsob života hraje naprosto zásadní roli.

Samotná imunita je pro mnoho lidí velkou neznámou, protože většinou nevíme, jak si ji „představit“. Přesto má pravděpodobně nejzásadnější úlohu v boji s jakýmkoliv onemocněním. V jakých případech je její význam největší?
Imunitu si můžeme představit jako armádu, která má své velení, své komunikační kanály, svůj archiv, ale také různé bojové formace i speciální jednotky. Jde o velmi složitý systém, který nám umožnil přežít miliony let a vyvíjel se tak, aby nás chránil nikoliv pouze proti zevním hrozbám, jako jsou viry, bakterie, plísňe či paraziti. Kvalitní imunitní systém také denně likviduje mnoho zmutovaných buněk, které by jinak mohly být základem rakoviny.

Jak konkrétně zdravý imunitní systém pracuje?
Řeknu to zjednodušeně. Existuje vrozená, buněčná imunita. Ta je stará a přenáší se z generace na generaci díky genům. Laicky řečeno, je zkušená. Potom máme získanou, protilátkovou imunitu. Ta vzniká až po kontaktu s antigenem, například virem či bakterií. Imunitní systém stále střeží, zda se do těla nedostává nějaký vetřelec. Pokud jde o viry a bakterie, je samozřejmě základem takzvaná pohraniční stráž, již je slizniční imunita. Ta musí být velmi kvalitní. Je jasné, že každá bakterie nebo virus totiž musí nejdříve překonat sliznici, ať už v ústech, krku, průduškách, či jinde v těle. Tam stojí již první bariéra, už

na tomto místě je většina patogenů zničena nebo vyloučena z těla ven například hlenem či kašlem. Ale také zde fungují imunitní buňky, produkující různé substance ničící viry a bakterie. Jenže kvalitní pohraničník nemůže mít jen uniformu a nůž, nezbytně potřebuje též další kvalitní zbraně a výbavu...

V imunitě to znamená co?

Například dostatečnou zásobu železa, jodu, zinku a také přírodní substance třeba z potravin. Kvalitní vrozený slizniční imunitní systém bez dokonalé výbavy tedy nic nezumuže a pustí patogeny dále do těla. Pokud však má organismus dostatek cenných živin, slizniční bariéra funguje dokonale. Každý asi má nějakou zkušenost například u chřipky nebo covidu, kdy v rodině byli dva nemocní, silně kašlali a další dva vůbec onemocněli.

Do jaké míry si dnes význam imunity a jejího posilování uvědomují lékaři? Nemyslím odborníky v oboru imunologie, ale onkology, internisty, lékaře v paliativní péči atd.?

Je to asi lékař od lékaře. Znáám lékaře z mnoha oborů, přičemž velká část se imunitou vůbec nezabývá. Co mě mrzí mnohem více, je však fakt, že někteří imunologové, často ti, které lidé znají z televize, vůbec nehovoří o tom, že imunitní systém je naší hlavní zbraní, a nevysvětlují lidem, jak ho můžou podpořit. Myslím si, že role imunologů by měla být edukační, měli by lékaře z různých oborů vzdělávat. Také by ale měli vést běžnou populaci k tomu, aby znala možnosti, jak imunitní systém posílit. Možností existuje mnoho. Je lékařsky potvrzené, že dostatečná hladina vitamínu D3 a zinku výrazně redukuje vážný průběh infekčního onemocnění. I selský rozum říká, že když mám něčeho nedostatek, vše funguje hůř. Vitamin D3 potřebuje právě buněčná imunita ke své správné a dostatečné funkci, zinek potřebujeme v boji proti virům, taktéž například aminokyselinu L-lysin, nezbytné pro správnou funkci imunitního systému jsou například omega-3 mastné kyseliny.

Myslím, že můžeme být právem pyšní na úroveň naší medicíny co do technologického pokroku, úzké specializovanosti jednotlivých oborů, ale třeba i akutní péče. Nevytrácí se však z toho všeho pacient jako celek? Nemělo by být součástí například pooperační péče doporučení, že má dotyčný alespoň osm hodin denně spát, v lékárně si koupit tu a tu bylinu či ten a ten vitamin, snažit se pozitivně myslet a chodit na procházky do lesa?

Ano, to je přesně ono. Současná medicína, intenzivní péče, operační obory, ale také například farmakoterapie hypertenze udělaly úžasné pokroky a jsem za ně nesmírně vděčný. Na druhé straně je fakt, že pokud bychom tyto postupy propojili se zdravým životním stylem, který lze již vyučovat i na základních školách, a pokud bychom podpořili léčbu v nemocnicích, pak by i efekt moderní léčby byl mnohem větší. Profitovali by z toho nejen pacienti, ale i zdravotnický personál, protože člověk přece nedělá svou práci jen pro peníze, ale důležitá je také satisfakce, že to, co dělá, funguje, a někdy mu stačí prostě: „Děkuji, pomohli jste mi.“ Neúspěch operací není často chybou lékaře a zdravotního personálu, ale na vině může být také špatná výživa,

obezita, prostě důsledky životního stylu, který pacient vedl před operací, nebo třeba výživa v nemocnici.

Vím o případu, kdy příbuzní starší pacientky hospitalizované na neurologii ve fakultní nemocnici museli na dálku konzultovat s vámi, jak podpořit její imunitu. Z tamějšího personálu se s ní o tom nikdo nechtěl bavit. Jak podobné situace vnímáte?

Je smutné, že na lékařských fakultách se věnuje velmi málo pozornosti podpoře imunitního systému. Téměř žádný prostor nemá výživa, která má přitom zásadní vliv na naše zdraví, a také základní psychologické minimum, aby lékaři v praxi uměli psychoterapii používat, vyvarovali se neempatického přístupu a strašení pacientů.

Zmiňoval jste výživu. Strava v nemocnicích však obvykle bývá to, na co si pacienti stěžují nejvíce.

Ať je pacient v nemocnici kvůli jakémukoliv problému, vždy by mu kromě specifické léčby měla být poskytnuta správná výživa. Tím nemyslím rohlík s máslem a kus salámu, což často v nemocnicích vidíme, ale především kvalitativní výživa: vitaminy, stopové prvky, minerály. Všechny tyto parametry můžeme navíc z krve přesně měřit. Vitamin C je nezbytný pro správné fungování imunitního systému, jde alespoň o jednu položku, kterou mají lidé už desítky let spojenou ve zdravím a kvalitní imunitou. Pokud si však představíme člověka v těžkém stavu v nemocnici, nelze předpokládat, že denně konzumuje větší množství ovoce. Naopak, většinou je závislý na infuzích. Přitom víme, že vysoké dávky liposomálního vitamínu C, ještě lépe s podporou glutathionu, jsou významným faktorem pro podporu imunitního systému.

Je tu podzim a s ním všechny možné virózy, především respirační, ale i mnoho dalších. Jak se můžeme na tohle období připravit?

Dobrym základem je dlouhodobá péče o vlastní tělo. Nečekat, než něco přijde. Pravidelně a dlouhodobě doplňovat vitamin D3. V naší ambulanci jsme měřili hladiny stovkám pacientů. A pokud nedoplňovali vitamin D3, měli nedostatečné hladiny téměř stoprocentně i během léta. U starších lidí je to ještě horší. Lidské tělo produkuje vitamin D3 díky slunci, ale jak už to bývá, ve starším věku tento proces nefunguje tak dobře jako v mládí. Dalšími důležitými prvky jsou zinek, selen a omega-3 mastné kyseliny.

Říká se, že zásadní pro imunitní systém je střevo. Souhlasíte?

Ano, střevo je nesmírně důležitý imunitní orgán. Hodně lidí se mě ptá, proč máme jíst nějaká probiotika, když je nikdy v minulosti lidé nekonzumovali. Je jiná doba, a především ve stravě a bohužel i ve vodě se vyskytuje nesmírné množství chemie. Zbytky antibiotik, pesticidů, herbicidů likvidují mikroflóru ve střevě. V německých laboratořích jsme kontrolovali stolice mnoha pacientům a mikrobiom střeva nebyl téměř u nikoho v pořádku. Dlouhodobě



MUDr. Radan Gocal

1966: Narodil se v Ostravě.

1990: Absolvoval Lékařskou fakultu UP v Olomouci.

1990: Začal pracovat jako lékař, později se stal primářem interny a ředitelem nemocnice v Novém Jičíně, kde současně pracoval jako lékař interního oddělení a JIP.

2011: Založil firmy Nutristamina, s.r.o., která nabízí komplexní přístup ke zdraví, a Betula pendula, s.r.o., která se zabývá zpracováním kozího kolostra.

2016: Vede vlastní interní ambulanci ve Frenštátu pod Radhoštěm.

doplňovat kvalitní probiotickou mikroflóru střeva je základ. Tyto „přátelské“ bakterie však potřebují také potravu, tu nazýváme prebiotickou vlákninou, kterou můžeme také dodávat. V neposlední řadě existují byliny, které jsou pro funkci střeva velmi prospěšné.

Lze poznat, že máme imunitu oslabenou? Laik si představí třeba častější infekce, nicméně může narušená imunita probíhat nějaký čas i bezpříznakově?

Opakované infekce jsou vždy známkou nedobře fungujícího imunitního systému. U lidí, kteří jsou stále nachlazení nebo mají infekce opakovaně, je to jasné, ale ne u všech narušení imunity poznat lze, proto doporučuji každému starat se o tělo i duši.

Jste velký propagátor kozího kolostra. V čem je tak přínosné?

Před patnácti lety měla moje manželka časté opary a zkoušeli jsme různé léky i bylinky. Až po nasazení kozího mleziva se během několika měsíců začal její stav zlepšovat. A po roce užívání se přestal objevovat zcela. Zároveň jsem si tehdy jako silný astmatik řekl, že v ničem nemůže uškodit, tak ho zkusím jako prevenci solidárně užívat také. Trvalo sice

sedm let, než astma ustoupilo, ale už tehdy mě nadchlo, že rok od roku se můj stav zlepšoval. Nyní už nemám astma a moje žena netrpí na opary. Proto jsme se rozhodli, že to, co zafungovalo na nás, nabídneme i dalším lidem jako doplněk stravy. Kolostrum je vlastně první mléko u všech savců, které produkuje samice po porodu mláďete, a tím mu předává pro první dny řadu imunitně aktivních látek, aby se mláďe nebo dítě po narození dobře adaptovalo na nové prostředí. My používáme pouze kolostrum od koziček z malých farem a odebíráme jen to, které zůstává poté, co se mláďe napije. Kozí mlezivo pak na rozdíl od jiných výrobců sušíme mrazem, abychom nezničili mnoho aktivních účinných látek.

V současné době často slyšíme o mnoha „zázracích“ pro lidské zdraví a imunitu. Třeba také o pozitivním vlivu molekulárního vodíku. Co to vlastně je?

Nejvíce studií ohledně vodíkové vody bylo provedeno v Japonsku, kde se běžně používá také na odděleních akutní medicíny, a to především jako podpůrná léčba závažných infekcí. Vodík je nejmenší prvek a velmi rychle proniká do všech skulin lidského těla, včetně mozku. Nese volné elektrony a to je jedna ze zásadních rolí. Tyto volné elektrony jsou schopny zametat tzv. volné radikály, především hydroxylový radikál, který je považován za škůdce lidských buněk i DNA. Vzniká v těle vlastně stále, ale při zánětech v mnohem větším množství.

Jenže není vodík jako vodík. Na trhu je v současné době dostupný vodík, který se vyrábí většinou elektrolyzou, to však s sebou nese i nevýhody. Proto jsme se rozhodli používat k výrobě vodíku technologii, kdy je vodíku ve vodě mnohem více než při elektrolyze, a především díky technologii je vodík jinak zabudovaný ve vodě a elektrony nesou mnohem více energie. Máme s ním výborné dlouhodobé zkušenosti při podpoře regenerace sportovců, ale i v rámci léčby zánětlivých nemocí, pooperačních a poúrazových stavů.

Vzpomínám, jak se po revoluci u nás začalo hojně hovořit o psychosomatické, tedy propojení psychiky a tělesného stavu. Vypadalo to, že pohled na „celistvost“ pacienta vstoupí do všech medicínských oborů. Teď mám pocit, že je „rozkouskovaný“ ještě více, než kdy dříve. Proč tomu tak je? Neexistuje koncepce státu, přitom její vytvoření je naprostý základ. Důležité také je nestresovat se, nebát se virů, věřit své imunitě. Strach je nepřítel, nepomůže nám přemoci virus, a kvůli němu se nacházíme stále ve stresu, ale ten funguje pouze jako akutní záchránce našeho života ve smyslu: bojuj, nebo uteč. Tělo v té chvíli krátkodobě vypíná trávení i další systémy, které k akutnímu přežití nepotřebuje. Pokud stres trvá dlouho, pak je i imunitní systém vypnutý. Nebojte se, ale mějte pokoru a respekt, to je důležité. Díky pokoře a respektu z patogenů budete svoje tělo kultivovat, dávat mu vše potřebné. ■

ZDRAVÍ

IMUNITA

je armáda
s vlastním

VELENÍM