# Výživa a potápění

Dekompresní nemoc lze definovat jako přítomnost několika příznaků. Dochází k ní kvůli poklesu vnějšího tlaku obvykle při potápění s dýchacím přístrojem. Způsobená je transformací bublinek inertních plynů rozpuštěných v těle nad únosnou míru. K této transformaci dochází z důvodu velmi rychlých změn tlaku, nebo když potápěč nedodržuje naplánované dekompresní zastávky.

Na základě shora uvedené definice lze teoreticky určit příčiny, které vedou k dekompresní nemoci. Za rozhodující faktory způsobující tento zdravotní problém je možno jednoznačně považovat a označit přílišnou rychlost výstupu na hladinu a nedostatečné přestávky. Ve skutečnosti nám však praktické zkušenosti i zdravotní praxe ukazují, že tyto dva faktory nemusí být jedinými a výlučnými příčinami. Nezřídka se dozvídáme o zdravotních případech, při kterých – navzdory skutečnosti, že u nich nedošlo k žádným zřejmým pochybením – se problém vyskytl se stejnou intenzitou, nebo naopak, navzdory závažným chybám nenásledovaly žádné klasické příznaky, které se daly očekávat.

Proto se musíme zabývat i takzvanými dalšími faktory, neboli předcházejícími skutečnostmi, které významně přispívají k výskytu a vývoji zmíněného zdravotního problému. K těmto dalším faktorům patří např. dehydratace, stres, únava a další zdravotní potíže, které mohou přispět ke zhoršení nemoci a zapřičiňovat nespavost, pocity chladu a další příznaky. Zdravotní problém může nastat kombinací alespoň dvou těchto faktorů, např. při výstupu na hladinu provázeném jedním nebo více zmíněnými dalšími faktory.

Souvislost mezi dalším faktorem a dostavením se zdravotních komplikací se označuje termínem oxidační stres. Oxidačním stresem se míní vychýlení obvyklé rovnováhy, která existuje uvnitř organismu mezi agresivní aktivitou volných radikálů a schopností těla bránit se jim, nebo, chcete-li, jeho antioxidační odolností.

Volné radikály jsou mimořádně reaktivní metabolity, které přicházejí z procesu transformace kyslíku, ale také z jiných metabolických reakcí, u kterých není dostatek elektronů na jejich oběžné dráze. Za těchto podmínek mají tyto molekuly velice krátkou životnost: během několika milisekund musí reagovat s látkou, která produkuje elektrony. Aby se zabránilo interakci volných radikálů s buněčnou blánou, což by poškodilo buňku, obsahuje organismus antioxidační látky. Tyto látky se skládají z prvků, které mají schopnost dodávat elektrony volným radikálům dříve, než začnou reagovat s životně důležitými součástmi organismu. A zde je přímá souvislost s výživou a také, řečeno všeobecně, přímá souvislost se životním stylem.

K tomu je však potřeba dodat, že správná strava dodává organismu dostatečné množství antioxidačních látek potřebných pro ochranu proti útokům volných radikálů. Zdravý životní styl významně snižuje produkci volných radikálů s následnou spotřebou antioxidantů.
Podívejme se nyní blíže na několik aspektů, které patří ke zdravému životnímu stylu, což samozřejmě není ku prospěchu pouze přístrojovému potápění.

1. Výživa. Pro zdravý životní styl je klíčově důležitá správná výživa. Platí základní pravidlo, že tělo by nemělo ztrácet energii “bojem” s potravinami, které jsou pro nás nevhodné. Proto je nutno dodržovat zásady zdravé výživy.
   Následující body jsou vybrány z příručky vydané Světovým fondem pro výzkum rakoviny (WCRF), jednou z hlavních mezinárodních institucí zabývajících se výživou.Po celý svůj život se

snažte udržovat si zdravou tělesnou váhu. Každý den provádějte nějakou fyzickou činnost. Omezujte příjem potravin obsahujících příliš mnoho kalorií. Jezte zeleninu, luštěniny, ovoce a zvláště listovou zeleninu. Snažte se omezovat příjem červeného masa. Vyhýbejte se předem zpracovaným masům. Snažte se omezovat příjem alkoholu. Omezujte příjem soli a slaných potravin. Postupujte tak, aby váš příjem základních živin pocházel pouze z jídla. Dopřejte svým dětem kojení alespoň prvních 6 měsíců.

2. Doplňky. Zdravý životní styl by měl znamenat, že není potřeba dodatečného příjmu žádných doplňků/vitamínů. Avšak většinou tomu tak není. Proto existují důležitá pravidla pro užívání a příjem doplňků: např. musí být vysoce kvalitní, musí se užívat ve správnou dobu a mají stimulovat orgány, které jsou unavené nebo nemocné.

3. Hydratace. Při správné hydrataci se vyplavují toxiny, což zlepšuje komunikaci mezi buňkami. Toto jsou nejužitečnější pravidla: Denně vypijte mezi jídly alespoň 11 půlsklenic vody. Voda by neměla obsahovat příliš mnoho minerálů, to znamená pevného rezidua 180° pod 50 mg/litr.

4. Okysličování. Připomínat lidem, aby dýchali, se může jevit jako banální, ale stojí za to zastavit se u dvou aspektů této činnosti: Za prvé, musíme dýchat velmi kvalitní vzduch. Za druhé by určitě stálo za to, kdybychom pravidelně prováděli nějaká dýchací cvičení, a sice dvakrát až třikrát za den. Nejužitečnější jsou cvičení zaměřená na používání všech dýchacích svalů.

5. Pohyb. Pravidelné fyzické cvičení by mělo být součástí každodenní rutiny každého z nás. Musí odpovídat našim fyzickým přdpokladům a respektovat případné existující problémy. Pro udržení se v kondici je ideální chůze alespoň 30 minut denně. Kdo chce snížit svou tělesnou hmotnost, musí fyzicky cvičit více.

6. Vyplavování toxinů. Naše denní strava a také každodenní stresy jsou jen některé z mnoha zdrojů jedů pro naše orgány. Vyplavování orgánů znamená vylučování nashromážděných toxinů. K tomuto účelu existuje mnoho produktů, zvláště bylinných, které se ideálně hodí pro vyplavování jednotlivých orgánů i celého těla.

7. Správná funkce střev. Střeva nejen odrážejí naše emoce, ale reflektují všeobecný stav celého organismu. Jsou hlavním výstupním bodem do vnějšího prostředí. Měla by pracovat sama od sebe. Představují imunitní bariéru a selektivní filtr pro potravu a baktérie. Svou funkčnost si udržují přirozeným způsobem, působením stravy a periodickým vyprazdňováním. Tělo nemůže pracovat a reagovat správně, jestliže nefungují správně střeva.

8. Emotivnost. Zdravotní stav rovněž odráží schopnost člověka vyrovnávat se s ostatními lidmi, vyjadřovat vlastní pocity, citově se zainteresovávat do různých záležitostí a situací, vystavovat se zkouškám, chápat a přijímat ostatní (ale i sebe), snít, komunikovat, milovat, milovat sám sebe, odpouštět, odpouštět sám sobě. Když mluvíme o životním stylu obecně, nesmíme zapomenout, že sestáváme nejen z těla, ale i z pocitů, a proto není nikdy ztráta času (obzvláště v článku věnovaném malému procentu lidí, kteří se věnují tak krásnému koníčku, jakým je přístrojové potápění) připomenout, že se máme zabývat i nejjednoduššími emocemi, které činí život tak krásným.