

Zdraví se nedá koupit, klíčem k dlouhému životu je především strídmost a pokora

 radiouniversum.cz/sarova-milada-2d-zdravi-se-neda-koupit-klicem-k-dlouhemu-zivotu-je-predevsim-stridmost-a-pokora

Milada Sárová Díl 2/2

Text 24.8.2024 26 min Přehrát

#Zdraví

V čím zájmu lidé nahradili koupele, pití minerální vody, očistu, detox, pohyb, samozřejmě otužování, zábaly, Priessnitzův obklad nebo napařování při obyčejné rýmě chemií? V čím zájmu je, že utíkáme pro pomoc do jiných zemí, mnohdy velmi daleko, na drahé kliniky na Bali, do Tibetu nebo do Indie? V čím zájmu je, že jsme zapomněli, že jsme neskutečně bohatá země? O tomto si budu vyprávět s paní doktorkou Miladou Sárovou. Naší špičkovou českou balneoložkou, která léčí padesát let v Karlových Varech a zastupuje několik dalších lázeňských měst na přednáškách ve dvaceti zemích světa.

Helena Neumannová: Miládko, my jsme si tady před naším rozhovorem povídaly o tom, že máme zprávy od našich kolegů z nemocnic, ale i praktických lékařů, že je absolutní nedostatek pediatrů, dokonce teď už bývá absolutní nedostatek jakýchkoliv lékařů, sestry, to ani nemluví. Máme sestry, které nemluví česky, a já jsem bohužel tedy šest měsíců bombardovaná, a jak jsem slyšela od tebe, tak ty také, že i spadne celý zdravotní systém v české zemi. Ono se to stalo v Americe, v Británii, v dalších zemích. Je možné, že to spadne v celé Evropě. Koneckonců, zaplatili jsme šedesát milionů vakcín proti covidu pro desetimilionovou zemi, tak někde ty peníze být musí. Nicméně, jak z toho ven. Myslíš si, že by právě lázeňství mohlo pomoci přinést prevenci a zároveň péči o chronická autoimunitní onemocnění a ta závažnější onemocnění, se kterými vlastně si potom neví rady minimum odborníků? Máš pocit, že by to mohlo být řešení?

Milada Sárová: Já jsem se nedávno sešla se svými kolegy, se kterými jsem promovala na zlaté promoci v Brně. Uvědomila jsem si, jak se od všech odlišuji, protože oni opravdu užívají léky, protože s těmi léky celý život pracovali, a nikdo mi nevěřil, že ty léky já ani neznám. Pochopila jsem zase ještě další věc, že tak jako já, když v šedesáti letech mi bylo řečeno, že jsem stará a musím nastoupit do důchodu, a to jsem žena. To jsem se rozplakala a cítila jsem, že se mám ještě toho tolik v medicíně učit a že vůbec nemám představu a chuť odejít. Takže jsem strašně ráda, že jsme postavili sanatorium Prezidenta a že se tam dál mohu takto aktivně účastnit nejen péče o lidské zdraví, o prevenci, kterou já upřednostňuji před veškerou léčbou, protože mým štěstím také v životě bylo to, že za mnou lidé přijdou, mám pocit, jako když jdou s tou svou životní cestou, a dostanou se na rozcestí. Něco se v té rodině těžkého stane. To jsem pochopila, jak se mi změnil život. Zemřel manžel, do 14 dnů tatínek a v té době ještě umíral syn, který byl také v autě s mým mužem a já jsem v té době opravdu chodila plakat k vřídlo a věděla jsem, že když vypiji dva litry této tekutiny, že přečkám to hoře, ale že syna musím zachránit. A také to vřídlo mi nesmírně pomohlo, že jsem to dokázala, a z toho člověka je opravdu krásný člověk. Ta je moje vzpomínka. Teď jsem se trochu zapovídala.

Helena Neumannová: Nevadí. Napovím. Potřebovala bych od tebe slyšet, jestli si myslíš, že v té kritické situaci, která je...

Milada Sárová: Já už vím.

Helena Neumannová: Jestli by právě lázeňství nebylo řešením prevence a pomoci.

Milada Sárová: Ano. Přesně. A tak, jak nám ubývá tady těch vynikajících lékařů, protože doktor se stává výborným lékařem s léty, které prošel medicínou. On umí pak už odečítat podle chůze. Podle barvy dlaní. A všechny různé nemoci. To je velice hezké, co se člověk naučí v medicíně. Víím, jak těžce nesl odchod z IKEMu profesor Pirk, například. Také můj přítel. Tito lidé, kdyby si dovolili

ještě absolvovat třeba půl roční sezónní praxi v lázních, kdy my potřebujeme nezbytně nutně výpomoc, ale zase bychom tím obohatili současnou balneologii, protože by tam přišli odborníci všech kategorií, a dá se říci, že naše klinika přírodní, těch 35 lázní, má opravdu indikace všech systémů orgánů. Já samozřejmě upřednostňuji holistickou medicínu. To znamená, že já už nepracuji ani se zažíváním ani s pohybovkou. Já vím, že voda je v každé buňce. Ať je to buňka chrupavky nebo páteře nebo nervu nebo daleko nejdůležitější sliznice zažívacího traktu, kterou přímo omývá, zahrává si s ní. Zlepšuje její peristaltiku, a to je neuvěřitelné, co všechno ta živá voda, pokud je ještě teplá a plná minerálů, umí dokázat.

David Becher, Hippokrates Karlových Varů, zavedl pití pramenů a chození po kolonádách

Helena Neumannová: Možná bys tady mohla říct ten nádherný příběh Davida Bechera, protože ho všichni znají pouze přes Becherovku jako takovou, a ty ho vlastně ukazuješ v úplně jiném světle.

Milada Sárová: No, jednak ta Becherovka je psaná jako 13. pramen, ale nevymyslel ji David Becher, ten doktor, který byl opravdu zvaný Hippokratem Karlových Varů, ale jeho příbuzný, který byl farmaceut, a ta jeho vila teď byla opravována zase mým synem a jeho stavební firmou. Becherova vila, která nám ukazuje, v jakém nádherném stylu ti lidé v minulých stoletích v Karlových Varech žili. David Becher rozhodl několik velmi důležitých věcí. On první udělal analýzu minerální vody. To je 250 let, ale od té doby se ta voda chemicky nemění. To je jedna věc, že to jde z toho magmatu. Z centra Země. Proto je taková vydatnost této vody, a tak krásná, jako stálá síla. On tenkrát rozhodl, že lidé nesmí pít. Protože do té doby od roku 1522, kdy přišel doktor Václav Payer, lékař Šliků (Schliků) a stříbrných dolů v Jáchymově. On řekl: „Tu vodu začneme pít“.

A začátkem 16. století teprve navazujeme na dvěstěletou tradici, kde se v té vodě koupalo. Ty koupele byly strašně dlouhé. Trvaly minimálně 8 hodin. Říkalo se jim německy „haupt fressen“ až kůže popraskala, a záněty z té kůže vyšly. To byly ty první takové lázně, které se dělaly v toku říčky Teplé, protože to vřídlo vyvěrá přímo do řeky. Takže ty nejvíc nemocní lidé s leprou, a já nevím, jak byli na konci a jak se ta kůže čistila, tak se blížili k tomu vřídlu, až vlastně takové jakoby čtvrté kvalitě čisté vody, a už odcházeli zdraví. A to trvalo 200 let. Ale ten Payer řekl „budeme to pít“. Ovšem přichází se zase ke strašnému extrému, že se pije vody mnoho kalíšků. Tenkrát byly kalíšky asi deci a půl až do 80 kalichů. Oni pili snad deset litrů. Do těch lidí se to lilo. Takže když přijedete do muzea nebo teď v Císařských lázních v Lázních I. se můžete dočíst, že odjížděla nějaká kněžna, tak její lékař říká „zaplat' Pánbůh, odjíždíme a přežili jsme“.

Ten David Becher řekl „ne, my budeme chodit“. A to je zase ten další pilíř. To znamená, že když vezmeme podle kvality ty pilíře, tak já bych řekla, že nejdůležitější je vzduch a dýchání. Že čtyři minuty nedýcháš a zemřeš. Druhá je voda. Čtyři dny nepiješ a zemřeš. A pokud se pohybuješ, tak to jsme dělali teď s docentem Kolískem akci „Piju prameny“ nebo dělalo to více lékařů, ale my jsme se rozhodli, bylo to moje opravdu osobní přání, aby Karlovaráci začali pít vodu, protože Varáci ji nepijí, protože zase ta Mlýnská kolonáda krásná je pro ty, co platí a jsou ze zahraničí. A oni také mezi ty ruské lidi možná nechtěli jít, a tak jsme jim vymysleli, že březen bude měsíc vody a že ač ti lidé budou chodit do práce individuálně, u každého odborníka balneologa dostane předepsáno, jaké prameny na jeho potíže bude pít.

My jsme užasli, protože dělali jsme to teď a loni, a to s pohybem. Loni jenom, že ti lidé vypili, jak já radím vypít denně litr vody. Většinou více ráno. To znamená 400 ml, 300 ml. Vždycky na lačno před jídlem, aby ta teplá voda umyla sliznici toho celého zažívacího traktu. Ale ona zároveň z dvanáctníku tou mateřskou papilou už

přichází do těch nejdůležitějších orgánů jako je játro a slinivka břišní. Udělá tam hodně nové žluče a my pak, když jíme, tak už do zalkalizovaného žaludku a všude se vlastně sliznicí mohou do těla vstřebávat všechny vitamíny, a to nejdůležitější, co s tou pestrou stravou dostáváme jako energii. A pak se na to všechno, tady tu natráveninu z žaludku, vylije nová žluč. A je docela jedno, co jsme jedli, protože ona všechno krásně vyčistí.

To znamená, není důležité kontrolovat stále cholesterol, ale je důležité sledovat, jak jíme, jestli jsme dostatečně požívkali, protože už vliv na tu mikrobiu střevní a na to, co se děje po tom dál s tou stravou, než opustí tělo s těmi zlými bakteriemi, protože zase ta varská voda je tak unikátní, že ona umí rozpoznat dobré a špatné bakterie. Ty, které jsou zdravé bakterie a které ty špatné vyvádí z těla, takže právě je důležité, aby si člověk uvědomil, že pohyb, pokud se při tom pití ještě chodí kolonádami a ten Becher tenkrát řekl: „A budou se stavět kolonády.“ A to bylo nejdůležitější. Jenomže začaly se stavět dřevěné kolonády. Třeba první kolonáda u Nového pramene nyní 7. pramene Rusalky. Tenkrát přijela Marie Terezie, aby dala nějaké finance na výstavbu. To bylo ze dřeva. Za chvíli to ztrouchnivělo. Dá se říci, že ta voda, jelikož je agresivní plná solí a je ještě s tím plynem, všechny korodují, ty kolonády. Třeba ty překrásné kolonády Fellnera & Helmera mohou vydržet v Mariánských Lázních, protože mají prameny chladné. Ale v Karlových Varech ta kolonáda nádherná před kostelem Máří Magdalény samozřejmě zrezivěla. Byla ve druhé světové válce použita na zbraně no a zdá se, že s tou vodou ty kolonády jsou nejlepší kamenné.

Josef Somr byl překvapený, že ho naše voda dala celkem rychle po infarktu do pořádku

Helena Neumannová: Já bych tě ještě ráda poprosila na závěr. Ty mluvíš o té živé vodě, v podstatě pro tu celostní péči, ale my jsme tady vlastně neřekli jednu velmi podstatnou věc. Dneska se dává veliký prostor kvantové biochemii a kvantové medicíně. Říkáme, že

jsme jeden celek, že jsme spojeni s matkou Zemí. Uvědomme si, že jestli máme tělo plné mikroplastů, antibiotik, hormonů a toxinů a pijeme živou vodu, dostáváme tedy tento katalyzátor tím příjemným způsobem, tak nejenom, že se propojíme s tím celkem a staneme se jednou tím celkem, ale my neustále detoxikujeme tělo, mysl a duši, a dochází v podstatě k tomu obnovení základní buňky, mitochondrie, a to nemluvím ani o neuronu a neurotransmiterech, aby si to tělo povídalo. Moje téma, že? To mluvíme spolu. Ale myslíš si, že se tohle dá lidem nějakou příjemnou formou vysvětlit tak, aby to vzali za své?

Milada Sárová: No, já myslím, že lidé musí přijít. Musí to ochutnat. Musí si to sami na sobě vyzkoušet, že koho pálí žáha, že po třech dnech ho určitě pálit nebude. Že nemusí užívat žádné léky. Kdo má nějaké potíže s jakýmkoliv systémem, protože ta voda nakonec protéká i těmi ledvinami, dostává se z těla ven, takže ona oplachuje úplně všechno. Proč já posílám třeba na dvanáctý pramen všechny muže po šedesátce. Protože samozřejmě má vliv na funkci prostaty, na ledviny...

Helena Neumannová: Potenci, libido...

Milada Sárová: Na potenci. To je zase tedy Václav. To je pramen číslo 8. 11. úžasný na diabetes melitus, metabolická onemocnění nebo tedy na střevní onemocnění. Rakovinu střev. Vyléčila jsem spoustu lidí. Já bych třeba jenom řekla příběh mého přítele Josefa Somra. Mistra Somra všichni znáte z Národního divadla. Ten také, když mu bylo šedesát, tak ho poslali do penze a on co udělal. On jako správný Moravák se upil slivovicí a chtěl opravdu zemřít. Jenomže žil se Zuzanou Šavrdovou, baletkou ze Starců na chmelu, která ho natolik milovala, že ho neustále budila, až vlastně asi po šesti týdnech, když se vzbudil, byl tak nazlobený, že zase žije, že se rozhodl, že nebude mluvit. To tenkrát jsem pracovala ve výboru rehabilitační společnosti a volali mi profesori z Vinohradské nemocnice a říkali: „On nám tady blokuje postel, prosím tě vezmi si ho do Varů.“

A já, když jsem s ním začínala, vůbec jsem ho nepoznala. On byl po infarktu, opravdu šedesátikilový člověk. Já jsem si říkala: „Bože můj, aby nám tady nezemřel.“ A začala jsem kyslíkovou léčbou a akupunkturu a říkám mu: „Mistře, proč nám to děláte, vždyť vy máte tak nádherný hlas. Ty děti by potřebovaly vaše pohádky slyšet.“ A dali jsme se oba do pláče a vzniklo naše krásné přátelství na celý život. A mistr Josef Somr tenkrát právě řekl: „Nikdy bych nevěřil, že za tak krátkou dobu může lázeňská léčba postavit člověka znovu na nohy.“

On po tom šestinedělí, nebo jak dlouho byl mimo, tak ve Varech jimse mu dala ještě prodlužku. Tenkrát ještě jsem pracovala jako primářka v Richmondu a on se rozplaval v Alžbětiných lázních. No, a to už jsme pak věděli, že je to všechno výborné. Začal nabývat na váze, zlepšila se mu funkce slinivky břišní a vlastně tomu přispělo jenom pití těch pramenů. Takže on ty čtyři týdny považoval za velmi kratičkou dobu. A tady já bych ještě ráda krom té holistické medicíny upozornila na chronobiologii.

V balneologii je právě užitečné to, že my máme člověka možnost sledovat několik těch cyklů. Jsou cirkadiální rytmy jednodenní rytmy, ale týdenní rytmy a desetidenní rytmy. To znamená, jestliže tam někdo přidá tři týdny, to není náhoda. Oni se mezi tím zopakují tři cykly. Sedmidenní, dva cykly desetidenní a jednadvacet cirkadiálních cyklů. A všechny ty orgány a všechny ty buňky a každý někdy odpočívá a někdy pracuje se naladí na jednu vlnu, a vlastně člověk pochopí, sám se sebou pracuje a tady je to duševno, kdy on si uvědomí „ne já chci jít touto cestou a jaké mám možnosti a co pro to udělám“ – a má čas sám se sebou rozmlouvat a většinou se uzdraví celostně.

Takže ten dlouhý pobyt, který je vedený odborníkem balneologem s fantastickou rehabilitací a fyziatrií, a to děláme opravdu na nejlepší světové úrovni v Čechách, bychom nikdy neměli nechat zaniknout, protože to je dar, který jsme dostali už od generací dalších lékařů, kteří balneologii vždy přednášeli na univerzitách, a já si myslím,

pokud nás čeká doba, že teď nás těch ročníků po válce, kdy nás bylo strašně moc a my jsme byli tím socialismem vychováni, že Hippokratovu přísahu splníme. My jsme chtěli být těmi opravdu zachránci lidstva, tak my všichni buď už jsme zemřeli nebo odcházíme do penze, a ten náš dlouhý život, tu praxi musí se zase někdo naučit.

A než budeme mít dostatečné množství odborníků pro všechny obvody pediatrie, zubaře, a tak dále, tak já jsem si právě myslela, kdyby to mohli zalepit někde ti profesoři a docenti a doktoři, kteří ještě do té penze nechtějí jít, ale už nechtějí třeba pracovat na plný úvazek. Ale to svoje moudro mohou přenést, a mohli bychom začít dělat nové kongresy, kde se bude scházet více odborníků z různých oborů. Já jsem byla na několika kongresech, organizovaných Richardem Rokytou, Cyril Höschl, a to jsou osobnosti, které každého ovlivní z akademie věd, a vždycky jsme se dověděli spoustu nových nádherných věcí.

Člověk by se měl pro zdravý život naučit pokoře a střídmosti, naučit se správně dýchat, naučit se správně pít a jíst do polosyta

Helena Neumannová: To byla jedna rada, Miládko, naší vládě. Já bych poprosila na závěr ještě o jednu radu. Jak si myslíš, že bychom mohli být užiteční, nebo vůbec ta vláda, co by mohla udělat pro lázeňská města a lázeňské domy a sanatoria, tu odbornou péči... když se podíváš na média plná reklam na all-inclusive lehátka za deset tisíc v Egyptě, v Turecku, v Tunisu a tak dále, plný břich, samozřejmě, od rána do večera, včetně alkoholu, který je součástí all-inclusive. Jak chceš s tímto bojovat?

Milada Sárová: No, víš co. Na jedné straně bych řekla, že já bych k moři jela také. Už jsem tam pět let nebyla, protože to je také ta terapie. To je také léčba sluncem. Léčba mořskou vodou, která je nenahraditelná. My bohužel moře nemáme, ale zase my ho třeba suplujeme floatingem, že děláme soli z Mrtvého moře. Také to úplně stejně funguje a snažíme se opravdu, aby všechny procedury splnily

všechny požadavky nemocného těla k regeneraci. Je důležité, aby lidé pochopili, že jsou to zdraví, že se zaprvé nedá koupit. A jestliže začnou jezdit na all-inclusive, to jsem si nikdy já nedopřála, protože mě plně děsí, že bych tam snad musela pít ty alkoholy a byla bych z toho opilá na tom slunci. Jak bych to zvládla? Jestli bych se tam ještě někde nezranila nebo něco takového? Takže já si myslím, že ta pokora a vlastně ta střídmost, která je důležitá, naučit se správně dýchat. Naučit se správně pít a jíst, dá se říci do polosyta, protože jinak všechno to přejídání a tady ty nemoci z nadbytku vedou bohužel k obezitě dětí, které už se jí nezbaví a vzniká z toho diabetes mellitus. Jsou to strašně náročné nemoci na léčení, a vlastně ničí kvalitu života každého jedince. Takže máme si vážit toho, že jsme se narodili v tak překrásné zemi, která se dá jmenovat „Přírodní klinikou, kde rostou neuvěřitelné byliny“. Já už říkám po seznámení s tebou, že to je voňavá zahrada, kde všechny tyto plodiny mají, ale zase vliv na ten autonomní nervový systém. Mají vliv na všechny nervy, které ovládají funkci těch buněk.

A úplně na závěr: Jestli jsi mluvila o vodě a tady těchto věcech. My, když jsme měřili oxidoredukční potenciál jednotlivých pramenů, protože tím se odlišují jednotlivé karlovarské prameny – teplotou, tedy různým obsahem kyslíčnicku uhličitého, ale také tou energií, kterou vydávají. Tak ten můj milovaný Pramen číslo 2. Tenkrát Vřídlo se opravovalo, Karla IV., kde tedy Karel opravdu v roce 1347 měl těžký úraz z bitvy u Kresčaku, kde zemřel jeho otec Jan Lucemburský. On se stává českým králem a odjíždí z Lokte, kde bydlí všichni Přemyslovci, k teplým pramenům u Lokte. On poprvé pokládá nohy do té vody a vidí, jak se jizva dezinfikuje, protože šedesátistupňová voda zabije všechny viry. A ta noha mu krásně zažila, a protože on rád bojoval a jistě to nebyl jeho první šrám, tak řekl: „Ano, to je živá voda, kde já postavím své město.“ Tenkrát se to nejmenovalo Karlovy Vary, ale byla to úžasná myšlenka. Myslím, že by byl na nás pyšný, že bojujeme za každé situace o regeneraci a přežití tohoto města i v těch dobách pandemií.

A my, když jsme u toho pramene číslo 2, Karla IV. měřili oxidoredukční potenciál, tak jsme tam začali někdy kolem šesté hodiny, a pak jsem řekla: „Půjdeme od 15. Hadího pramene“. Krom jiného chci říci, že Hadí pramen, patnáctý pramen je vynikající pro děti, aby rychle rostly. Je tam kalcium, magnézium. Všechno úžasné, a není tam natrium. Je to voda pro hypertoniky. Pro lidi, které mají otoky a když to ten balneolog všechno ví, tak on vlastně nemůže ty lidi omezovat v množství pití vody. Já vždycky každému doporučím denně dva litry, aby pil. A my, když jsme šli od 15. vlastně zase zpátky až k tomu Vřídлу, tak jsme došli o půl deváté. Byla už tma a nad tržní kolonádou u zámečku Karla IV. byl úplněk. Opravdu nádherně svítil. A my jsme naměřili energii toho pramene dvakrát vyšší. A vlastně jsme zjistili, že o té vodě znovu nevíme vůbec nic. Geologové, kteří na to hleděli se mnou, na to hleděli a já jsem řekla: „Chlapci, tak vlastně voda, nebe, voda, země a my jsme jenom takoví drobní lidé, kteří mají tu čest ji také ochutnat“.

Helena Neumannová: Miládko, já mám pocit, že my jednou zachráníme celý svět, tahle zemička malá, protože nemáme orkány, nemáme cunami, nemáme uragány, zato geologicky už ten praotec Čech věděl, co dělá, a já miluji Václava Cílka, který říká, že vlastně to bohatství, které tady máme právě v těch rostlinách, bylinách, v těch lesích, které nás léčí, krajinoterapie, a už tedy ani nemluvím o minerálech a neuvěřitelných lázeňských městech, tak to jednou skutečně může ten svět zachránit. My budeme jedna z nejbezpečnějších krajin a nejunikátnějších tou svou nabídkou, tím svým obsahem. Já bych si moc přála, aby jak naše děti, tak mladí a nové generace byli pyšní na to, co máme, nejen my dvě, bláznivé patriotky, a strašně moc bych si přála, aby k tobě do sanatoria a samozřejmě i ke mně do malých lázní a ke všem dalším lidem, kteří opečovávají to bohatství, aby k nám nejradyji a nejčastěji jezdili právě ti Češi, případně i Slováci, které pořád považují za naše bratry, protože československá balneologie, to je fenomén. Ať se ti daří, ať

se daří celé tvé rodině, přeji ti opravdu ze srdce mnoho zdraví, a těším se do dalších dnů, protože obě víme, že děláme nádhernou práci i spolu. Takže, ať se nám daří.

Milada Sárová: Děkuji a samozřejmě děkuji i za nové myšlenky, které jsem se naučila zase naturopatií díky tobě.

Všechny příspěvky s Milada Sárová

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.

Laskavé soboty

Milada Sárová Díl 1/2



Balneologie může být řešením zdravotní krize, nabízí prevenci i léčbu chronických nemocí

17.8.2024 30 min

Text Přehrát