

# KYSLÍKOVÁ VODA A JEJ POZITÍVNE MIESTO VO FUTBALE

**K**yslík a voda sú dve základné živiny, bez ktorých nie je možný normálny život ani kvalitný fyzický a psychický výkon hráča futbalu.

Voda je univerzálne, existenčné a určitým spôsobom tajomné médium pitného režimu futbalistu, podporujúce jeho výkonnosť. Má pamäťový informačný a energetický efekt, je prírodná, prospešná a športový život zabezpečujúca zlúčenina. Nech je zmiešaná s akoukoľvek prímiesou, jej význam je podstatný a rozhodujúci. Kyslík je nevyhnutnou súčasťou všetkých biologických, biochemických a bioenergetických procesov v hráčovom tele, v duši a v myslí. Osviežuje svaly, srdce aj mozog a „rozdýchava“ ich výkonnosť.

Futbalistovo telo prežije bez potravy približne 2 týždne, bez tekutín menej ako týždeň, ale bez kyslíka nevydrží viac ako pár minút. Je to životne dôležitý prvok, ktorý je čiastočne rozpustný vo vode. Jeho rozpustnosť je spojená s vonkajšími podmienkami (teplota, barometrický tlak, obsah ďalších zlúčenín vo vode). Napríklad vo vode vodopádov má kyslík vyššiu koncentráciu ako je vo vzduchu. Preto je reálne získať vodu s vyšším obsahom kyslíka, čím voda nadobúda pre hráča a jeho regeneráciu aj výkon vyššiu kvalitu.

Liečba kyslíkom – oxygenoterapia sa stala netradičnou doplnkovou regeneračnou metódou, ktorá je využívaná pri podpornej terapii rôznych ochorení a zranení futbalistov už dávnejšie. Keďže vo svete sa zvyčajne hráči nebránia použitiu finančných prostriedkov vo svoj zdravotný prospech, mnohí investujú a zakúpia si prístroj, pomocou ktorého denne „pod maskou“ inhalujú kyslík alebo iné špeciálne zmesi podľa ordinácie lekárov prostredníctvom umelo zmeneného alebo meneného tlaku. Ide o takzvanú pneumatickú inhaláciu. Tá podľa názoru mnohých zdravotníkov urýchľuje liečbu aj takých zranení, ktoré zdanlivo s príjmom kyslíka nesúvisia. Príkladom môže byť rehabilitácia operovaného kolena, ktorá je oveľa rýchlejšia a športovec súčasne zvyšuje svoju vytrvalostnú kapacitu. Problémom je však často ekonomická nevýhodnosť metódy, jej zdĺhavosť, nemožnosť akceptovateľného urgentného použitia a najmä nepraktickosť.

Aj preto sa v ostatnom čase využíva najmä pitie kyslíkom obohatenej vody ako kyslíková liečba cez ústa (Oral Oxygen Therapy

OOT) - nový spôsob využívajúci pozitívne vplyvy kyslíka zmesi a vody. V 70. rokoch sa začala používať v medicíne a v potravinárstve na podporu liečby bunkovej hypoxie (diagnóza vychádzajúca z nedostatku kyslíka v bunkách), postupne sa napriek určitej nedôvere rozširovala a v treťom tisícročí ju začali v hojnom množstve využívať aj športovci. V ostatných rokoch je hitom medzi povolenými podpornými prostriedkami.

Plynný kyslík sa vo vode rozpúšťa na základne fyzikálnych procesov, čiže nie chemickou cestou. To vytvára možnosť využiť pozitívne efekty kyslíka. Rozpustnosť kyslíka vo vode je podmienená vonkajšími podmienkami – predovšetkým teplotou, ba-



rometrickým tlakom a prítomnosťou soli (ďalších zlúčenín) vo vode. *Netvorí bublinky, ktoré by mohli zneprijemňovať konzumáciu pred športovým výkonom a počas neho.*

V takýchto prípadoch je pitie kyslíkom obohatenej vody zvlášť účinné, keďže kyslík je transportovaný týmto postupom priamo do cirkulujúcej krvi zažívacim traktom a cez srdcovocievny systém. Absorpcia kyslíkovej vody po vypití začína v ústach a pokračuje v zažívacom trakte. Už 5 minút po vypití kyslíkovej vody sa zistil nárast množstva kyslíku v krvi. V protiklade s kyslíkom aplikovaným cez masku (plynné skupenstvo), kyslík dodávaný organizmu ako vodný roztok zostáva v krvi vo zvýšenej koncentrácii niekoľko hodín. Dokonca po 3 až 4 hodinách od podania vody s kyslíkom je stále zvýšená koncentrácia kyslíka v krvi.

Je to výsledok aktívneho transportu kyslíka v organizme.

U futbalistov je ideálne podávanie dvoch decilitrov kyslíkovej vody desať minút pred nástupom na ihrisko pred prvým polčasom a druhá dávka sa odporúča v prestávka pred druhým polčasom. Rovnako tak je vhodné využívať tento model v tréningoch, t. j. tesne pred tréningovou aktivitou a potom v určených intervaloch podľa odporúčania lekárom.

Zlepšenie pružnosti svalstva a jeho rýchlostnej aktivity je u hráčov evidentné. Nedostavuje sa obvyklá únava, triaška ani pohotovosť ku krčom. Voda „posvätená“ kyslíkom naozaj patrí medzi akčné elixiry výkonnosti. Okrem toho sa po zápase aj tréningu „postará“ o zrýchlenie detoxikačných procesov v organizme, keďže sa aktivuje cytochróm P-450 v pečeni. Odpadové produkty ako laktát a neskôr aj kreatínkináza (CK), amoniak či urea sa vyplavujú oveľa rýchlejšie a regenerácia svalového tkaniva je aktívnejšia a účinnejšia – nedochádza ku „zataveniu“ ani svalovej horúčke.

**Pri dlhodobjšom používaní kyslíkovej vody sa potom:**

- stimuluje a reguluje imunitný systém (obranyschopnosť),
  - optimalizuje počet krvných buniek,
  - znižuje kyslíkovú nedostatočnosť svalových buniek (bunková hypoxia), čím sa zlepšuje hojenie rán a komplexne zdravotný stav,
  - zvyšuje antibakteriálny a antivírusový vplyv, zvlášť na anaeróbne baktérie,
  - pozitívne ovplyvňujú problémy v tráviacom trakte (pálenie záhy, žalúdočné ťažkosti),
  - a redukuje neúmernú tvorbu a vylučovanie žalúdočných kyselín,
  - stabilizuje stav srdcového svalu,
  - zlepšuje kvalita športového aj civilného života a spomaľuje starnutie.
- Pitie kyslíkovej vody stále častejšie vyhľadávajú aj záujemcovia o rekondíciu a celkovú regeneráciu organizmu z manažérskych kruhov, tréneri, podnikatelia a iní ľudia s náročnými profesiami, kde duševná záťaž často prekonáva fyzickú. Jej dlhšie trvajúca konzumácia podľa niektorých výsledkov štúdií z USA alebo Nemecka hovorí o aj zvyšovaní psychickej odolnosti (takzvaný mozgový doping).

**MUDr. Pavel Malovič**