

Jachtařka Lenka Vydra-Šmídová: BIOPTRON je můj domácí lékař, o kterého se nerada dělím

Rozhovor s Lenkou Vydra-Šmídovou, jachtařkou a stříbrnou olympijskou medailistkou z Atén 2004 o tom, jak jí pomáhá světelná terapie BIOPTRON. Jak sama říká:

"BIOPTRON je můj osobní domácí lékař, o kterého se nerada dělím. Rozhodně doporučuji všem, je to skvělá věc, která pomůže při léčbě mnoha obtíží. Já osobně ji používám na kožní onemocnění, bolesti svalů a šlach, rýmu, opary, jizvy, řezné rány nebo modřiny.

V pozitivním slova smyslu jsem si na ni vytvořila „závislost“. Vždy, když odjíždím na delší dobu z domova, si ji přibalím do cestovního zavazadla."

Co pro Vás osobně znamená zdraví?

Pro mě jako sportovce bylo zdraví vždy základní podmínkou pro to, abych mohla dělat na profesionální vrcholové úrovni svůj sport. Bez zdraví to prostě nejde. Člověk může mít spoustu ambicí a milión natrénovaných hodin, ale když nemá zdraví, tak se závodu prostě nezúčastní a nemůže ukázat, co v něm opravdu je.

Myslím si, že v podstatě to samé platí i v mateřství, i když v něm člověk nemusí podávat takové výkony. Když totiž maminka není zdravá, dítě to pozná, je pak protivné – a co je nejhorší – většinou nemoc od maminky chytne. A potom je zase protivná máma, protože dítě je nemocné brečí a nespí. A nakonec může onemocnět celá rodina.

Jak jste přistupovala ke svému zdraví jako sportovec? Změnilo mateřství nějak váš přístup k němu?

Když zdraví máte, tak si ani neuvědomujete, jak je cenné a jak moc je potřeba k maximálnímu sportovnímu výkonu. Musím se přiznat, že jako mladý sportovec jsem na své zdraví moc nedbala. Až zdravotní problémy mě naučily si ho vážít a klást ho ve svém hodnotovém žebříčku na ty nejvyšší příčky. První vážnější zdravotní problémy přišly s opakovanými angínami a chronickými bakteriálními záněty močových cest. S tím se nedá nejen sportovat, ale ani normálně žít.

Ve vztahu ke svému zdraví jsem se proto musela naučit sebekázní. Sebekázeň znamená, že se člověk nepřepíná a udělá si volno. Pokud cítíte, že nemoc napadá organismus (prvním příznakem je např. zvýšený tep, přitom vás vůbec neškrábe v krku, nemáte ani zvýšenou teplotu), měl byste si udělat v tréninku den nebo dva volno. Pokud to neuděláte, tak místo jednoho dne vypadnete z tréninku na pět nebo více dní, protože skutečně onemocníte.

Nejčastějšími zraněními a zdravotními problémy jachtařů jsou chronické bolesti kolen a zad. Protože je tam obrovské přetížení těchto částí těla, a to zejména u lodí, na kterých se musí vyvažovat. Mě osobně trápily oba tyto zdravotní problémy. Bolesti kolen jsem začala mít poměrně brzo, už v roce 1995, kdy jsem se snažila kvalifikovat na olympiádu v Atlantě.

Mateřství ale nijak zásadně můj přístup ke zdraví nezměnilo. Stále je pro mě velmi důležité a patří na nejvyšší příčky mého hodnotového žebříčku. Pro mě osobně je naprosto zásadní, aby byli všichni členové mé rodiny zdraví, protože když je jeden nemocný, pak většinou onemocní celá rodina.

Jste už mnoho let známá tím, že používáte k léčení různých zranění a zdravotních problémů bioptronovou lampu. Co Vás přivedlo k světelné terapii?

Úplně poprvé jsem se seznámila se světelnou terapií už v roce 1992, kdy jsem docházela na léčbu chronického zánětu šlach v pravém zápěstí do bývalé Brumlovky na Praze 4. Znovu jsem s ní přišla do kontaktu až po téměř dvanácti letech, když jsem měla před olympiádou v Aténách problémy s vazy a šlachami v levém kolenu. Kvůli intenzivní, bodavé bolesti způsobené zřejmě přetížením šlach jsem se nemohla plně soustředit na závod a svůj výkon. Proto mi doktor Větvička, šéflékař české olympijské reprezentace, nabídl, abych vyzkoušela účinky světelné terapie a zapůjčil mi bioptronovou lampu. V průběhu deseti dnů intenzivní terapie (2krát denně po 8 minutách), která byla doplněna léčivými krémy, došlo k výraznému zlepšení mého zdravotního stavu a téměř úplnému odeznění bolesti. Ze světelné terapie jsem byla nadšená a BIOPTRON jsem začala používat pravidelně.

K čemu a s jakými výsledky jste jako aktivní sportovkyně používala terapii BIOPTRON?

Jak už jsem řekla, začínala jsem s léčbou chronického zánětu šlach v zápěstí a bolestivých šlach v levém kolenu. Když jsem si pořídila svou vlastní bioptronovou lampu a blíže se seznámila s účinky a možnostmi využití světelné terapie, začala jsem lampu používat k léčení nejrůznějších možných neduhů, např. bolesti v krku, rýmy, oparů, na které jsem hodně trpěla, modřin. Ale úplně nejvíc jsem ji využívala k léčení bolesti šlach, protože to je pichlavá bolest, ze které se nedá „utéct“.

Při léčení oparů jsem s bioptronovou lampou udělala velmi pozitivní osobní zkušenost, protože mi pomohla o polovinu zkrátit dobu léčení. To samé platí pro rýmu, která mě vždy trápila asi týden a po nasazení terapie BIOPTRON to bylo jen 3–4 dny.

Organismus trénovaného sportovce je náchylný k infekcím. Vážným problémem může být i obyčejná rýma, pokud se neléčí. Jaký je váš recept na tuto „banální“ nemoc?

Před tím než jsem začala používat k léčbě rýmy bioptronovou lampu, kapala jsem si do nosu kapky, abych vůbec mohla v noci dýchat. Svítila jsem si především na kořen nosu, ale vím, že se dá svítit také do nosních dírek.

Jste maminkou dvou dětí. Léčíte je také světelnou terapií nebo s každou bolístkou jdete k lékaři?

U dětí bych se nebála s přístrojem BIOPTRON léčit všechny zdravotní problémy, které běžně léčím sama sobě, tj. kožní onemocnění, bolesti svalů a šlach, rýmu, opary, jizvy, řezné rány nebo modřiny. Zatím to ale nebylo možné, dcera se brání zuby nehty jakékoliv terapii, a to i světelné.

Komu a proč byste doporučila terapii BIOPTRON?

Já jsem si řekla, že ji nebudu doporučovat žádnému členu své rodiny, protože ti mě vždy o ní doslova oloupí a nechají si ji potom dlouhou dobu na léčení svých bolístek a zranění. BIOPTRON je totiž můj osobní domácí lékař, o kterého se nerada dělím. Rozhodně ji ale velmi vřele doporučím všem ostatním lidem, protože je to skvělá věc, která pomůže při léčbě mnoha obtíží. Bioptronová lampa je velmi dobrým pomocníkem a měla by být podle mého názoru v každé domácnosti. Mně osobně se tak osvědčila, že si ji vždy přibalím i do zavazadla, když odjíždím na delší dobu z domova. V pozitivním slova smyslu jsem si na ní vytvořila takovou „závislost“, že mi ji musel přítel v roce 2008 poslat zásilkovou službou z České republiky až do olympijského Pekingu.

Po olympiádě v Aténách jste musela přejít z jachty třídy Evropa na dvouposádkovou třídu 470. Jak byl pro vás přechod náročný?

Dvouposádková loď je mnohem složitější k ovládnutí, místo jedné plachty má plachty hned tři, navíc veškerá mechanika je mnohokrát složitější k ovládnutí. A samozřejmě na lodi nejste sám a musíte se s druhým členem posádky – v mém případě s kosatnicí – sehrát. Společně musíte řešit strategii, techniku všech manévřů, myslet doslova jednou hlavou... Mně osobně trvalo zhruba tři měsíce než jsem si na nový typ lodi zvykla a sehrála se s druhou členkou posádky.

Podle čeho si vybíráte druhého člena posádky?

Hlavním kritériem byla jejich jachtařská zdatnost. Musely mít také správnou velikost a váhu, protože úkolem kosatnice je vyvažovat loď a k tomu musíte mít správné fyzické proporce. Ideální je, když je kosatnice vysoká a lehká. V neposlední řadě jsme si také musely sednout lidsky.

Jaké jsou podle vás nejdůležitější vlastnosti pro úspěšné soužití dvou lidí, ať už na lodi nebo v životě?

Partnerka na lodi musí být pohodářka a lidově řečeno „splachovací“. Pokud je člověk introvertní a bere si vše příliš osobně, pak s ním na lodi těžko vyjdete. V běžném životě si velmi cením například zodpovědnosti za to, co se děje a co bude. Toto je pro mě stěžejní vlastnost partnera.

V jednom rozhovoru jste uvedla, že jachtařka by měla být schopná tak trochu všeho. Čeho byste naopak nikdy nebyla schopná?

Nejsem schopná se například potápět. Jednak nesnesu šnorchl v ústech a jednak mám pod vodní hladinou nepříjemný pocit stísněnosti, jaký zažívají například klaustrofobici. Můj vztah k vodě je tedy ambivalentní – na vodní hladině je mi skvěle, miluju moře a potřebuju ho k životu, ale nikdy bych se nemohla potápět nebo plavat velké vzdálenosti. Nejlépe je mi vždy na hladině, ideálně na plachetnici.