



Hydratace organismu I.

Obecná informovanost o této problematice je velice špatná. Většina lidí přijímá málo tekutin, jež navíc z podstatné části tvoří kofeinové nápoje s vysokým obsahem cukru; ty navíc mají močopudné účinky a organismus silně překyselují. Narušuje se tím acidobazická rovnováha v organismu a nastává stav, který označujeme jako dehydratace.

Je-li tento stav dlouhodobější, představuje řadu zdravotních rizik: zahuštění vnitřního prostředí, nebezpečí vzniku oběhových poruch, močových a žlučových kamenů či močových infekčních postižení, způsobuje špatné vyměšování, narušuje psychické funkce, což bývá spojeno s předrážděností, špatným soustředěním, bolestmi hlavy apod. Nutnost dostatečné hydratace organismu je tedy nezpochybnitelná. Již zdánlivě velmi malý, zhruba dvouprocentní pokles množství vody v organismu, může vést k vážným mentálním změnám v podobě ztráty krátkodobé paměti, omezení koncentrace a neschopnosti vykonávat jednoduché matematické výpočty.

Nad vodu není...

Pro správnou hydrataci, tedy zavodnění organismu, se jednoznačně nejlépe hodí čistá voda. Ne ovšem každá voda! Mimo čistoty a minimální mineralizace musí být lehkou vstřebatelná. To znamená, že by měla mít menší slukly molekul – tzv. klustery a že u co největšího množství spotřebované tekutiny by neměla být porušena krystalická mřížka. Měla by obsahovat nezbytné ionty se správným nábojem, přičemž velice důležité je i vyvážené pH, vhodné pro naše tělo a tkáň.

Doporučit lze v rozumné míře neslazené ovocné, zelené i tmavé čaje, slabé bylinné čaje, ředěné ovocné džusy čerstvě vylisované, čistou pitnou vodu z vodovodu (zde doporučuji její kvalitu překontrolovat, ale ve větších městech zpravidla nebývá špatná), dále balené stolní vody a některé stolní přírodní minerálky. Minerálky doporučuji pít opravdu umírněně a pouze z léčebných důvodů, jinak jsou v rozporu s doporučeními reklamních kampaní k trvalé konzumaci naprosto nevhodné. Menší část příjmu tekutin převážně v létě můžeme nahradit zásaditým pivem. Zásaditou reakci mají ovšem pouze nejkvalitnější piva, především světově známé pivo pilsenské, které se jeví jako vhodný rehydratační nápoj pro svůj vysoký obsah vody (92 %), iontovou vyváženost, izotonickou povahu a nízký obsah alkoholu. Oproti pití běžných slazených nápojů není při pití piva organismus zatížen prázdnými kaloriemi, ani řadou zbytečných barviv či aromatizantů. Naopak s pivem přijímá tělo

nejen vodu, ale i řadu potřebných minerálních látek, vitamínů, aminokyselin a dalších tělu prospěšných substancí, zvláště v období, kdy se více potíme. Důrazně zde upozorňuji na umírněnou a nepravidelnou konzumaci tohoto nápoje, rozhodně nedoporučuji pít pravidelně ve velkém množství!

Čemu se vyhnout

Cíleně bychom se měli vyhýbat nápojům energetickým, kolovým a příliš sladkým limonádám, neboť sladká chuť zvyšuje pocit žízně a cukr znamená okamžité zaplavení organismu kyselinami. Z podobného důvodu je třeba opatrnosti i u perlivých vod sycených větším množstvím oxidu uhličitého, který sice příznivě ovlivňuje chuťové vlastnosti, ale ve větším množství narušuje zažívání a opět zvyšuje kyselost.

Často máme tendenci význam vody podceňovat i přesto, že tvoří největší část naší tělesné hmotnosti. Těličko novorozence dokonce obsahuje 75 % vody. Voda v našem těle je nositelkou různých látek, přepravuje živiny, chová se jako rozpouštědlo a ředidlo, proniká do buněk a umožňuje mezibuněčný přenos nutný pro odvádění odpadních látek, napomáhá trávení, dilatuje orgány a tkáň, přenáší elektrické vzruchy. Představuje naši ucelenou soustavu od chemické cesty, přenosu energie, účasti se procesu spalování, maže, chladí a tvoří tepelnou banku. Průměrná běžně uváděná denní ztráta vody dospělého Středoevropana je nejméně 2,4 litry. Vyloučí se hlavně močí, potem, stolicí a při dýchání. Je proto nezbytné minimálně toto množství bezpodmínečně zase doplnit a vypít nejméně 2,5 litru tekutin. Část vyloučené vody sice přijímáme v potravě, rozhodující množství však musíme doplnit pitím. Tady je důležité, co pijeme a z výše uvedených důvodů jasně plyne, že by voda měla být co nejlepší a co nejvyšší energetické kvality. Jen kvalitní voda udrží tělo zdravé, ale existují v ní velké rozdíly a naše buňky potřebují vodu, která vytváří takzvané klustery – shluky, v nichž jsou obsaženy všechny její energetické informace. Tím se stává nositelem energie a informací prvního řádu. Tyto informace a energie jsou důležitější, než všechny ostatní látky ve vodě obsažené a jsou spoluzodpovědné za náš zdravotní stav. Problému,



jak si zdroj takové vody obstarat, věnujeme příští díl poradny.

Denní pitný režim

Já osobně doporučuji pít ještě mnohem více než výše zmíněné 2,5 l tekutin denně a pod 3 litry za den nedoporučuji klesat příliš často. Moje spotřeba tekutin se pohybuje od 3 do 4 litrů a v letních měsících až do 6 litrů. V posledních letech již nepiji nic jiného než čerstvě vylisované šťávy z ovoce a zeleniny, případně mírně zředěné destilovanou vodou. Každý si ovšem může podle vlastní úvahy, možností organismu nebo zdravotních problémů vybrat na základě informací z předchozích témat to pravé. Také je vždy lepší pít i méně vhodný nápoj, pokud ideální k dispozici není, než nepít vůbec. Toto doporučení se samozřejmě netýká nápojů alkoholických s výjimkou zásaditého piva v rozumném množství. Připustit lze ještě večer pro lepší náladu a spaní 0,2–0,3 litru kvalitního, suchého, jednodruhového červeného vína.

Nejdůležitější je pít ráno

Obecně lze tvrdit, že nejdůležitější je zavodnit organismus ráno před prvním jídlem. Dobře hydratované tělo se daleko lépe uvede do plného výkonu, většinou bez potíží dojde i k spontánní defekaci a tělo se tak zbaví odpadů, vyloučených během nočního „úklidu“. Toto hlavně ocení ti, kdo mívají s vyprazdňováním potíže. Osvědčený a fungující postup je vypít ihned po probuzení 0,5 litru čerstvě vylisované šťávy z mrkve, pomerančů a jablek, maximálně zředěné destilovanou vodou v poměru 2 díly šťávy a 1 díl vody. Zhruba po 30 minutách vypít znovu 0,5 litru a po dalších 30 minutách opět 0,5 litru stejné šťávy. Já sám piji ráno většinou ještě více, zpravidla 2–3 litry, podle ročního období a předpokládané ztráty tekutin během dne v závislosti na předpokládané námaze a reálně dosažitelné nejvyšší teplotě v parních letních měsících. Většinou z vás se to bude zdát hodně, ale vypít ráno méně než 1 litr je opravdu škodlivý postup, který v konečném důsledku vede k vážným zdravotním potížím. Zhruba 30 minut po vypití poslední tekutiny se můžete najíst, za předpokladu, že jste nekonzumovali čistou šťávu. Pokud pijete čistou šťávu, tak přestávka mezi pitím a jídlem není nutná a jíst můžete už po 5 minutách. Šťáva totiž na rozdíl od vody trávení nebrzdí, ba naopak mu pomáhá a odstup tím pádem není nutný. Toto množství vstřebané tekutiny musí stačit minimálně na 4 až 6 hodin, aniž se dostaví pocit žízně a organismus nijak nebude trpět dehydratací ani při veliké námaze nebo vysoké okolní teplotě.

Jak pít v poledne

Velice podstatné je pochopit a odstranit klasickou chybu při stravování, kterou je pít těsně před jídlem, v průběhu jídla, případně těsně po jídle. Každý z těchto postupů brzdí a omezuje trávicí proces a velice zhoršuje využitelnost i vstřebatelnost potravin. Pokud pijete cokoliv jiného, než čerstvě vylisovanou šťávu, je nutné udržet výše uvedený odstup a pít buď 30 minut před jídlem nebo 30 minut po jídle. U čerstvých šťáv platí opět možnost pít těsně před jídlem, ale po jídle doporučuji také dodržet uvedený 30 minutový odstup. Zvláště zeleninové šťávy vypité před jídlem velice dobře ovlivňují trávicí proces a umocňují využitelnost potravin. Jako obecně doporučitelná v dnešní stresové době je speciální zeleninová šťáva (viz Extra tip), která velice dobře rovná nejen trávení, ale i neurózy a deprese.

Večerní příjem tekutin

Večeře se víceméně podobá obědu a je možné i více jíst, protože tělo má na trávení potřebný klid. Pro pitný režim platí stejná pravidla jako v poledne. Je tedy potřeba vypít 0,5 litru zhruba 30 minut

před jídlem, pokud jde o jinou tekutinu, než o čistou, čerstvě vylisovanou šťávu. Čistou šťávu lze pít těsně před jídlem a její účinky trávení naopak pomáhají. Já sám ještě 30 minut po jídle vypiji 0,5–1 litr většinou čisté šťávy, případně šťávy naředěné destilovanou vodou.

Na jaře a v létě

V průběhu jara a léta je velice vhodné místo čerstvě vylisovaných šťáv hydratovat tělo pomocí tzv. zeleného nápoje, který mu dodá neuvěřitelné množství životně důležitých látek a velice pozitivně ovlivňuje imunitu. Není sice chuťově tak dobrý, ale jeho mimořádné vlastnosti tu horší chuť rozhodně převyšují a dá se na něj poměrně dobře zvyknout. Ve větším teple navíc není příliš vhodná hydratace pomocí ovocných šťáv, které obsahují poměrně velké množství cukrů. Další možnost představují ovocné maceráty v destilované vodě, případně voda s ledovou tříští, která rovněž velice dobře ovlivňuje imunitu. Uvedený pitný režim je schopen velice rychle upravit mnoho vlekých a víceméně neléčitelných nemocí, jako špatné vyprazdňování, hemeroidy, vysoký tlak a mnoho dalších zdravotních potíží, aniž by bylo nutné užívat jakékoliv léky. Pravidelné a dostatečné připsání na vlastní, nikoliv cizí zdraví se každému určitě vyplatí, zvláště bude-li připíjet podle výše uvedených doporučení. Podrobnějšímu výkladu na téma ovocných a zeleninových šťáv či macerátů, ale i zeleného nápoje zvaného zázrak pro zdraví se věnujeme v dalších pokračováních naší poradny. ✨

(Kontakt na léčitele Jaroslava Zajíčka naleznete v adresáři na str. 82.)



Zeleninová šťáva na dobré trávení a proti depresi

Připravujeme ji ze surovin čerstvě zpracovaných v odšťavovači. Má následující složení: **šťáva z karotky 250 ml, z celeru 125 ml a ze syrových brambor 125 ml**. Za běžných okolností stačí vypít před obědem 0,5 litru této šťávy, ale za velikých letních veder a při mimořádné námaze doporučuji vypít ještě 30 minut po jídle dalšího 0,5 litru. Toto množství kvalitní a vstřebatelné tekutiny vás udrží fit i v nejnáročnějších podmínkách až do večera.



INZERCE

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu **Recepty prima nápadů** (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: **225 985 225** nebo poštou na adrese: **SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz**

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

