

# HYDRATACE organismu

*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 navrch mají močopudné účinky a organismus silně překyselují. Narušuje se tím acidobazická rovnováha v organismu a nastává stav, který označujeme jako dehydratace.*



**Připravuje:** Jaroslav Zajíček, **foto:** archiv

**J**e-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 zdanlivě 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 lehko vstřebatelná. To znamená, že by měla mít menší shluky molekul – tzv. klastery a že u co největšího množství spotřebovávané 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 plzeňské, 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 pití pravidelné 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

## 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.

energie, účastní 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 tekutiny. 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 klustry - 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 parných letních měsících. Většinu z vás

## Extra tip Zelený nápoj

V průběhu jara a léta je velice vhodné hydratovat tělo pomocí tzv. zeleného nápoje, který mu dodá neuvěřitelné množství životně důležitých látek a pozitivně ovlivňuje imunitu. Lze ho připravit z jakékoli zelené natě z čisté lokality, především z jetele lučního nebo vojtěšky lucerky. Část opané natě dáme do mixéru, přilijeme 0,5 až 1 litr vody a během mixování po troškách přidáváme další byliny. Mixujeme asi 5 minut. Uzavřené v láhvi necháme aspoň hodinu louhovat v ledničce a průběžně protřepáváme. Poté scedíme přes plátno, nesladíme ani nepřidáváme med či citron. Uchovávané zásadně ve tmě v uzavřené láhvi maximálně do druhého dne. Pokud se barva oxidací změní z trávově zelené na olivovou, už nápoj nekonzumujeme. Vhodný je pak už jen k omývání při exémech anebo do koupele. Chuť není samozřejmě nijak moc dobrá. Ovlivňovat ji do jisté míry lze poměrem bylin. Jetel a kostival jsou sladké, kopřiva a kontryhel neutrální, řebříček hořkokyselý, pampeliška hořká, šťovík kyselý.

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 30minutový 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

Večere 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.

## UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.