

VĀ•TE, Ā½E: V O D A

ĀšterĀ½, 08 Ā•ervenec 2014

Lidě by nikdy nemĀ›li dovolit, aby dostali Ā¾ízeĀˆ - mĀ›li by pít po celý den. ĀĀlovĀ›k potĀ™ebuĵe dva litry vody dennĀ›. Ā•lovĀ›k ve skuteĀnosti potĀ™ebuĵe Ā•tyĀ™mi litry vody dennĀ›, ale dva litry musíme dodat, neboĀ› jen dva litry dostáváme z metabolismu jídla a obsahu vody v potravinách. PotĀ™ebujeme toto mnoĀství vody k výroĀ› alespoĀˆ dvou litrĀˆ moĀ›i, aby se nezatĀ›Ā›ovaly ledviny.

KdyĀ¾ pijeme dostateĀné mnoĀství vody, tak je moĀ› bezbarvá, coĀ¾ je to dobré znamení. KdyĀ¾ moĀ› zeĀ¾loutne, Ā¾e se tĀ›lo zaĀ›inĀ dehydratovat, a kdyĀ¾ zoranĀ›oví, pak je tĀ›lo skuteĀnĀ› dehydratováno a nĀ› které Ā•ásti tĀ›la touto dehydratací trpí. NemĀ›li bychom Ā•ekat, aĀ¾ budeme mít Ā¾ízeĀˆ, protoĀ¾e voda je hlavním zdrojem energie. TakĀ¾ nedovolíte, aby benzínová nádrĀ› vašeho automobilu zcela vyschla, a pak teprve natankujete, proĀ› byste mĀ›li dovolit, aby vaše tĀ›lo nejprve dostalo Ā¾ízeĀˆ, neĀ¾ si ve stĀ›nku u silnice koupíte nĀ›jakou vodu? Pijme tedy prĀ›bĀ› v menších dávkách s ohledem na naše ledviny, které za jednu hodinu zpracují 300 aĀ¾ 350 ml vody.

- Voda pomáhá nejen pĀ™mi problémech s ledvinami, moĀ›ovými cestami Ā•i pĀ™ekyslením Ā¾aludku, ale podporuje i krevní obĀ›h, vyrovnává krevní tlak. ĀĀistá voda dokáĀ¾e lidi zbavit mnohých chorob a bolestí, sníĀ›it hladinu cukru v krvi, zlikvidovat tuky uloĀ›ené v tĀ›le, léĀ›it rĀ›zné zĀ›nĀ›ty a plísňĀ›, odstranit bolesti hlavy, odstranit poruchy spĀ›nku. JestliĀ› pravidelnĀ› pociĀ›ujete Ā¾ízeĀˆ v prĀ›bĀ›hu jídla nebo po jeho skonĀ›ení, je velice vhodné vypít jednu aĀ¾ dvĀ› sklenice vody nejlépe 15-30 minut pĀ™ed jídlem. To by mĀ›lo zabránit pocitĀ™m Ā¾íznĀ›, kdyĀ¾ uĀ¾ je Ā¾aludek zamĀ›stnĀ› trávením.

Vypitá pĀ™ed jídlem vyplaví vĀ›tšinu toxických látek nalézajících se v organismu, pĀ™edevším z ledvin, jater a ze stĀ™ev. Tím se zmenšuje obtíĀ›nost trávení následnĀ› zkonzumované potravy. K usnadnĀ›ní trávení se doporuĀ›uje do vody pĀ™idávat citronovou šĀ›ávu nebo trošku jableĀ›ného octu. A ještĀ› jedno: zvyk pít po ránu vlahou (ne horkou) vodu s citronem, mĀ›Ā¾e bĀ›hem mĀ›síce zlepšit váš zdravotní stav.

- O tom, zda je lepší pít vodu z kohoutku, nebo z láhve, se vedou diskuse. Na vĀ›tšinĀ› míst ĀĀER je voda z kohoutku pitná a splĀ›uje pĀ™edepsané evropské normy. Otázkou však je, odkud voda pochází, kde a jak byla zpracována. Vliv na kvalitu vody mohou mít napĀ™. hnojiva, jeĀ¾ se v oblasti pouĀ›ívají k ošetĀ™ení pĀ›dy, nebo i vodovodní potrubí v domĀ›. ZaruĀ›enĀ› „Ā›istou“ vodou z kohoutku je podle odborníku filtrovaná voda, nyní i s moĀ›ností pĀ™idání minerálních látek.

- Druhou variantou jsou stolní balené vody, které je tĀ™eba uchovávat v chladu a nevystavovat je pĀ™ímému sluneĀ›nímu svĀ›tlu. NejsterilnĀ›jší ze všech je kojenecká voda. OšetĀ™uje se UV záĀ™ením, obsah dusiĀ›nanĀˆ u nesmí pĀ™esáhnout 10 mg/l a minerálních látek nesmí mít více neĀ¾ 500 mg/l. DennĀ› bez omezení mĀ›Ā¾eme pít i slabĀ› mineralizovanou vodu s obsahem minerálních látek do 500 mg/l bez umĀ›lého sycení oxidem uhliĀ›itým. StĀ™ednĀ› mineralizovanou vodu s 500 aĀ¾ 1500 mg/l minerálních látek je tĀ™eba stĀ™ídat s jinými nápoji a silnĀ› mineralizovanou vodu nad 1500 mg/l pít radĀ›ji jen na doporuĀ›ení lékaĀ™e. TakĀ¾ nezapomínejte pravidelnĀ› popíjet - a jestli patĀ™íte me zapomnĀ›tlivé, co pijí, teprve kdyĀ¾ cítí Ā¾ízeĀˆ, doporuĀ›ujeme mít neustále po ruce lahev s vodou a na stole sklenici, která v pĀ™ipomene, Ā¾e pít je nejenom zdravé, ale navíc i hubnutí prospĀ›šné...

Jak jste na tom s pitným reĀ›ímem vy?

d@niela