

## Rozhoduje barva moči o vitalitě, patří pivo do masa a máme si dávat pozor na délku louhování zeleného čaje ?

Džusy, minerálky, nealkoholické nápoje, pivo, tonikum, čaje, káva a další. To jsou druhy tekutin, se kterými se nesetkáváme jen v létě, ale po celý rok. Které nápoje bychom měli nejvíce preferovat? A kdy víme, že máme v sobě dostatek tekutin a naopak?

### 1) Je naše tělo jedna velká vodní továrna ?

Voda tvoří až **70%** našeho těla a má vliv na téměř každou funkci lidského organismu od regulace teploty, přes distribuci kyslíku do našich buněk, až po odvod metabolického odpadu. Pokud bychom tělo průměrně těžkého muže (cca **80 kg**) vysušili a zbavili úplně vody, vážil by asi jen **20 kg**. Pokud je tedy voda odpovědná za tak velké množství vitálních funkcí v našem těle, je vhodné jí věnovat zvýšenou pozornost. Minimálně, dokud se z nácviku správného pitného režimu, nestane automatický zvyk.

### 2) Rozhoduje barva moči o našem zdraví a vitalitě ?

Pít dostatek tekutin, které se budou zdržovat přímo v našich buňkách a zajišťovat jim správnou funkci, je nejjednodušší krok, jaký můžete udělat směrem k Vašemu zdraví a vitalitě. Z tohoto pohledu je barva moči pro Vás jednoduchá zpětná vazba. Čím více máte barvu **moči světle žlutou až průzračnou, tím lépe pro Vás** a naopak. **Moč tmavě žluté barvy** a malého objemu, **je znakem dehydratovaného organismu a špatného výběru tekutin**. Proto jakákoli další doporučení jsou zbytečná. Moč rozhoduje o všem, proto vždy na WC sledujte jeho barvu. To platí za všech okolností, zda jste v klidu, v práci, či sportujete nebo cestujete. Pokud se stav dehydratací pravidelně opakuje, nesmíte se divit, pokud Vás bolí hlava, máte migrény, zvýšenou únavu, suchou pokožku, zácpu, záněty, oslabenou imunitu a další problémy. Neváhejte začít s nácvikem správného pitného režimu co nejdříve, protože to chvíli potrvá, dokud si neozkoušíte, co znamená "dostatek" tekutin. Nebojte se ani zvýšených návštěv WC, ačkoli to bude ze začátku velmi nepříjemné, hlavně v nočních hodinách. Později se vodní metabolismus ustálí a Vy už tak často nebudete muset močit.



### 3) Je základem pitného režimu skutečně čistá voda ?

Vaše buňky potřebují vodu, všechno ostatní si namíchají samy. Zde by se dalo při vysvětlování i končit, **ALE**. Zdroje dobré pitné vody jsou dnes značně limitované. Oblíbené jsou vody z plastových lahví, které ale ani z daleka nejsou ideální. Zajímavé je, že roční obrát společnosti produkujících vodu v plastových lahvích je zhruba **11** miliard dolarů, protože jde o komoditu, která je dostupná prakticky zdarma (z vodovodu). Je známo, že kolem **40%** balených vod je přesně to samé, jako voda z vodovodu. Další stinnou stránkou je fakt, že každou minutu se na světě zahodí zhruba **8 000** plastových lahví. Na produkci těchto plastových lahví se ročně spotřebuje kolem **200** milionů litrů ropy. A zde přichází ten největší problém. **Toxicita**. Proto si dávejte velký pozor na plastové lahve, které jsou vystaveny přímému slunečnímu záření. Nikl, etanol, ethylenoxid, benzen, fenoly, ftaláty, sínice, bakterie a jiné toxické látky se **přímo přes vodu dostávají do Vašeho těla** a to je velký problém. Protože z dlouhodobého hlediska je to pro náš organismus značná toxická zátěž.

### 4) Je voda z vodovodu skutečně dlouhodobé řešení ?

Možná někdy ano, ale spíše raději ne. Kvalita vody z vodovodu se velmi liší od regionu a někdy dokonce i od městské části. Problémové složky jsou Chlór, Fluór, THM a další relativně dosti toxické látky (tak například Fluór se ve zvýšeném množství používá i na otravu pro potkany). Velmi dobře uděláte, pokud si koupíte na konzumaci čisté vody, alespoň jednoduchý filtr. Nejideálnější je situace, pokud si můžete pořídit filtr na do úpravu vody.



Donedávna byla hitem reverzní osmóza (ovšem produkuje prakticky destilovanou vodu), z levných je to dnes pravděpodobně technologie uhlíkové filtrace, která ale nedokáže spolehlivě ničit mikroorganismy, nebo nejnověji fyzikální úprava vody pomocí technologie **AQ3** s velmi účinnou sterilizací a remineralizací, bez použití chemie. Je pravda, že počáteční investice do takového zřízení je mimořádně vysoká, ale **z dlouhodobého hlediska je toto ekonomicky i zdravotně nejvýhodnější řešení.**

### 5) A co další balené nápoje, které jsou na domácím i světovém trhu?

Některé by mohly být přijatelné, některé jsou vysloveně škodlivé. V žádném případě **nepijte sladké limonády, kolové nápoje a energetické nápoje bez biogenní hodnoty, s velkým obsahem éček, emulgátorů, stabilizátorů, konzervačních látek, umělých sladidel a barviv, kofeinu, taurinu, guarany, glukuronolaktonu, ženšenu,**

## karnitinu, synefrinu, Inositolu či výtažku ze semen konopí a ve velkém objemu tvrdý alkohol na syntetické bázi (metanol, ethanol, acetaldehyd).

Krátkodobá konzumace těchto nápojů by měla být spojena s velkou výjimkou, například svátky. Ovocné džusy a mléko jsou **procesem pasterizace** (a dalších procesů) **značně biologicky znehodnocené** a proto jsou pro naše zdraví nepodstatné. V některých individuálních případech pití těchto nápojů může vyvolat zdravotní problémy, resp. mohou být částečně i zdravotní zátěží. Naopak **přírodní vody s vyváženou hladinou vitamínů a minerálů, jsou pro lidský organismus velmi přínosné**. Například „**energetické - iontové – vitaminové – minerální - nápoje**“, čistě na přírodní bázi a to bez emulgátorů, éček, barviv a stabilizátorů, s doporučenou denní dávkou vitamínů a minerálů...

### 6) Má pivo nějakou zázračnou vlastnost ?

Alkoholické nápoje jako pivo a víno jsou v malém množství prospěšné, ačkoliv pivo je nejzdravější tehdy, pokud v něm marinujeme maso. Například v takovém „**steaku**“ marinovaném v pivu, **se dramaticky snižuje hladina toxinů**, které se do něho dostaly průmyslovou výrobou masa (**steroidy, antibiotika, jiné látky**). Tyto toxiny mohou způsobovat rakovinu. Pivo je účinnější než víno a maso marinované v pivu má i lepší chuť. Pokud je maso v pivu marinované více než **6 hodin, snižuje** zároveň i **množství nebezpečných heterocyklických aminokyselin**, které přirozeně vznikají při pečení nebo grilování masa. Ve srovnání s masem, které v pivu marinované nebylo, to může být až o **90% !**



### 7) Mohou být čaje součástí pitného režimu ?

Čaje jsou vhodné, ale **pozor na čas louhování**. Držte se vždy doporučených hodnot. Například takový zelený čaj vás **může značně dehydratovat**, pokud ho budete louhovat déle, než **4** minuty. Tím se z něj automaticky stane **diuretický nápoj**, který Vám sice zesvětlí barvu moči, ale Vaše buňky zbaví drahocenné tekutiny. To je spojeno z výše uvedenými komplikacemi (**bolesti hlavy, zácpa, snížená činnost mozku, ztráta energie a jiné**), pokud se to děje příliš často.

Podobně diuretický, jako některé čaje, se chovají i **minerální vody se zvýšeným obsahem minerálů**. Podezřele častá potřeba močení **je znakem špatné volby nápoje**. To není ideální stav, proto buďte pozorní ke svému tělu a pamatujte si, jak na Vás nápoje účinkují. Správný pitný režim je důležitý, a pokud se to naučíte již nyní, po zbytek života již tento návyk neopustíte.

## 8) Je káva zdraví škodlivá nebo ne?

Mnoho lidí trápí otázka, zda je káva škodlivá pro jejich zdraví nebo ne. Ve skutečnosti káva (resp. kofein) **nemá negativní účinky na organismus, právě naopak**. Problém spočívá ve způsobu pěstování kávového zrna, při kterém se používají **chemické pesticidy** a ve vodě z vodovodního kohoutku, kterou napustíte do rychlovarné konvice, která mj. **může být i plná vodního kamene**. Tato voda a vodní kámen se dostávají do vaší kávy. A to jsme ještě nezmínili oblíbené ingredience jako cukr a mléko.



Nejhorší co můžete udělat je, že budete pít kávu jako první, hned po probuzení. Pokud potřebujete vypít něco teplého, co Vás zároveň probere, **vypijte raději krátce louhovaný zelený čaj s citronem**.

Nebo pokud toužíte po extréměch, dejte si studenou sprchu a uvidíte, že káva je oproti tomu velmi slabý "odvar". **Káva ráno na lačný žaludek je to nejhorší a dokonce si můžete poškodit i své zdraví**. Ráno organismus potřebuje co nejvíce tekutin, aby se metabolismus rozběhl a jeho "píčka" mohla začít péct "koláče" zdraví.

Nejenže se odvodňujete, protože káva je diuretická, ale zároveň si podráždíte žaludeční sliznici a dále si můžete (ačkoli nemusíte) způsobit i zácpu.

To z dlouhodobé perspektivy vytváří prostor pro vážné zdravotní problémy s trávicím traktem a imunitou, jejíž centrum sídlí z **80ti%** zejména v trávicím traktu.

Káva nemá místo ve Vašem denním režimu ještě v jednu **dobu a to hned po jídle**. **Káva urychluje vyprazdňování obsahu žaludku, čímž nastává nedokonalé strávení zkonsumovaného jídla**.

I to je další problém. Také Vám kávu nedoporučujeme ani po pohybové aktivitě.

## 9) Máme si dávat pozor na led v nápojích ?

Z jedné studie, která byla realizována v pěti „*fast food*“ restauracích se zjistilo, že led z nápojů má v 70ti% **více škodlivých bakterií, jak voda ze záchodu** (přímo z mísy).

Kromě toho bylo zjištěno, že **60%** těchto restaurací **bylo pozitivně testováno na bakterii E. coli**, což může způsobovat **další závažné zdravotní problémy**. V tomto směru ani malé množství obsahu jakýchkoliv bakterií není přijatelné.