

Ľudský organizmus, narozdiel napríklad od ťavy, nie je schopný si vytvoriť zásoby vody, preto je dôležité dodávať telu vodu počas celého dňa rovnomerne. Priemerný dospelý ľudský organizmus potrebuje denne okolo dvoch litrov čistej vody. Toto číslo je však veľmi individuálne, potreba vody závisí od viacerých faktorov. Pri niektorých športových aktivitách je telo schopné vypotiť až liter tekutín za hodinu, tieto tekutiny je treba doplniť.

Ak človek načúva svojim pocitom, nie je treba pitný režim ani priveľmi strážiť, telo si vodu vypýta. Ak však máte pocit, že vôbec nie ste smädný, niečo nie je v poriadku, pretože každý ľudský organizmus potrebuje prísun tekutín. Pociť smädu je často zamieňaný s pocitom hladu. Zo skúseností nenaplnený pocit smädu môže u ľudí vyvolávať aj nervozitu, ľudia sa potom uchylujú k zlozvykom (fajčenie, mlsanie).

Mnohí si tiež mýlia vodu s tekutinami. Čaj, malinová, alebo džús, to sú tekutiny. Pod vodou rozumieme výhradne čistú vodu.

#### **Niekoľko dôvodov prečo piť vodu :**

- Voda znižovaním hladiny LDL cholesterolu v krvi zabraňuje upchávaniu artérií, čím znižuje riziko infarktu a porážky.
- Dostatok vody je nevyhnutný pre správne fungovanie mozgu. Voda je nevyhnutná pre tvorbu všetkých neurotransmitterov a v mozgu produkovaných hormónov.
- Prejavy starnutia sú spojené s chronickým nedostatkom vody. Vrásky sú toho priamym prejavom. Ale aj problémy s kĺbami, chrčticou, či osteoporóza súvisia so starnutím a nedostatkom vody.
- Dostatok vody pomáha telu usmerňovať biochemické procesy, fungovanie ktorých pomáha upravovať nerovnováhu, ktorej prejavom môžu byť emócie ako strach, stres, depresie, alebo rozbitý spánkový rytmus.
- Dehydratácia tela znemožňuje správne fungovanie kostnej drene, kde sa tvoria všetky bunky imunitného systému organizmu.

- Voda pomáha usmerniť trávenie a látkovú výmenu v tele, teda napomáha metabolizmu. Voda je hlavným rozpúšťadlom potravy - minerálov aj vitamínov.
- Najzaujímavejším prínosom vody pre organizmus je, že jej dostatok pomáha organizmus prečistiť, dostatočný prietok vody telom pomáha telu zbavovať sa usadenín a toxických látok. A nikdy nie je neskoro, s dostatkom vody je každé telo schopné dostať nežiadúce látky von.

Skúsenosťou mnohých ľudí je, že od doby, kedy začali dbať o svoj pitný režim, sa cítia lepšie. Starí omladnú a chorí sa uzdravujú, voda pomáha navrátiť telu jeho stratenú pružnosť a vitalitu. A pritom ide iba o to vypiť okolo 1,5–2 litre vody denne.



## VODA

### Voda

Voda je základným predpokladom celého života na Zemi. Život všetkých živých organizmov na našej planéte, počnúc mikroorganizmami, cez rastliny a živočíchy až po človeka, je závislý na vode. Aj ľudský mozog je z 92% tvorený vodou, podobne aj ľudská krv. Voda v ľudskom organizme tvorí celkovo viac ako dve tretiny. Je teda zrejmé, že množstvo a kvalita tekutín, ktoré organizmus prijíma sú nesmierne dôležité pre jeho zdravie.

Ľudskú populáciu, a dnes sa to nevzťahuje iba na tzv. „západný svet“, v dnešnej dobe trápí množstvo zdravotných problémov. Tieto problémy však už nie sú iba bežnými chorobami, ako ich poznáme. Sú to degeneratívne ochorenia. Toto nie sú ochorenia, ktoré môžete „chytiť“, alebo sa nimi nakaziť. Sú to ochorenia, ktoré sa v organizme tvoria dlhodobo. Sú výsledkom jednoduchej rovnice, sčítania toho, čo váš organizmus prijíma a čo vylučuje.

Nadmerný príjem toxických látok a slabá schopnosť organizmu tieto látky vylučovať, spolu s faktormi ako je stres, emočná nerovnováha, alebo chronická únava spôsobujú trvalé poškodenie organizmu. Toxické látky sa ukládajú v tele. Spôsobujú srdcovo-cievne ochorenia, zvyšuje sa počet voľných radikálov v krvi, pH v tele sa nakláňa ku kyslým hodnotám, jedy pre-

nikajú do všetkých orgánov v tele a usádzajú sa. Telo degeneruje. Z toho dôvodu hovoríme o degeneratívnych ochoreniach.

Máme tu dva problémy. Prvým je, že väčšina ľudí nepije dostatočné množstvo vody, druhým je, že voda, ktorú ľudia bežne pijú je veľmi nezdravá pre ľudský organizmus.

Pritom najjednoduchším a zároveň jedným z najúčinnějších spôsobov ako podporiť svoj organizmus je poskytnúť mu dostatočné množstvo čistej vody.

### Voda z vodovodu

Všetka voda z vodovodu je ošetrovaná chemikáliami, najmä chlór, v niektorých krajinách dokonca aj fluór. Chlór aj fluór sú pre ľudský organizmus toxické látky. Pitie chlórovej vody, čo znamená všetka voda z vodovodu, spôsobuje poškodzovanie ciev vo vašom tele. Keď sú cievy poškodené, LDL (tzv. zlý) cholesterol sa zachytáva na stenách ciev a spôsobuje ich upchávanie. Upchané cievy spôsobujú arteriosklerózu a znamenajú veľmi zvýšené riziko infarktu, krvných zrazenín a prakticky väčšiny cievnych ochorení.

### Dehydratácia

Väčšina ľudí je dehydrovaná. Ak berieme do úvahy zastúpenie vody v tele, nie je prekvapujúce, že dehydratácia organizmu spôsobuje široké spektrum zdravotných problémov. Bolesť hlavy, strnulosť, únava, artritída, ale aj vážne problémy ako je alergia, astma či osteoporóza veľmi úzko súvisia s dehydratáciou organizmu.

Dehydratácia jednoducho znamená, že bunky nemajú dostatok tekutín. Môže to nepriaznivo ovplyvniť vašu energiu a spánok, ale najdôležitejšie je, že to pôsobí na schopnosť odstraňovať toxíny a odpadové látky z vašich buniek a tela. Živé bunky majú schopnosť žiť doslova naveky, za podmienok, že tekutina v ktorej bunky existujú je pravidelne vymieňaná a čistená. Ak zoberieme živú bunku a vložíme ju do čistej vody, bunka postupne vylúči všetky toxíny a odpadové látky a ďalej nevykazuje žiadne známky starnutia. To je ohromujúce. Z tohto dôvodu je prečisťovanie organiz-

mu tak veľmi dôležité. A je to ten istý dôvod, prečo je zamedzenie príjmu jedovatých látok do organizmu tak dôležité.

Početné výskumy už preukázali skutočnosť, že dostatok kvalitnej čistej vody v tele pomáha výrazne spomaliť proces starnutia organizmu, čo sa odrazí na tom, ako sa jedinec cíti, ale aj na očividných prejavoch starnutia ako sú vrásky, či šedivenie vlasov.

### Aká voda je „dobrá“ voda ?

Vedú sa debaty na tému aká voda je najlepšia. Bežný človek má k dispozícii niekoľko typov vody. V podstate je to voda z vodovodu, stolová pramenistá voda a množstvo druhov minerálnych vôd. Tí, ktorí majú to šťastie, majú prístup k artézskej studni, alebo priamo k prameňu.

Voda z vodovodu spravidla obsahuje väčšie či menšie množstvo pre telo nebezpečného chlór. Stolové a minerálne vody majú dva problémy. Jedným je, že veľká časť z nich je ožarovaná. Niektoré však nie. V prípade ožiarenia rádioaktívnym žiarením by malo na túto skutočnosť byť upozornené. Druhým problémom je, že väčšina minerálnych vôd je dodávaná v plastových PET fľašiach. Z plastových fľašiek sa do vody uvoľňujú nebezpečné chemické látky, napríklad dioxíny (DTT). Lepšie je preto piť vodu zo skla.

Z našich bežných možností sú pre nás teda najvhodnejšie neperlivé pramenité vody, nie priveľmi mineralizované. Mineralizované vody s vyšším obsahom konkrétnych minerálov nie sú nijakým spôsobom zlé, sú však nevhodné na každodennú konzumáciu, mali by slúžiť skôr ako doplnok, prípadne na špeciálne účely (doplnenie horčičku, pálenie záhy...).

Dobrou alternatívou je aj filtrovanie bežnej vody z vodovodu. Aby však bolo filtrovanie naozaj účinné, filter musí byť kvalitný. Kvalitné filtračné zariadenia však spravidla stoja viac peňazí.

Výborná voda je tiež voda prevarená a následne zmrazená. Takáto procedúra je náročnejšia, prevarená a zmrazená voda zato chutí výborne a navyše voda z mrazničky je v horúcom lete vždy vítaná.

Ak nič iné, aj džbány s vodou a jemným filtrom sú lepšie, ako voda priamo z vodovodu. V džbáne sa z dvoch litrov vody do pol hodiny odparí veľká časť chlór. Nechať vodu odstáť je najjednoduchší spôsob, ako pomôcť vode z vodovodu aby pomáhala vám.

### Prejavy nedostatku vody

Pôsobením chronickej dehydratácie je telo pomaly a nezadržateľne poškodzované. Ohrozený je najmä mozog, pretože odumreté mozgové tkanivo nemôže byť nahradené. Dehydratácia sa zvyčajne prejavuje prostredníctvom charakteristických symptómov, ktoré môžeme identifikovať a pomenovať. K týmto symptómom patria:

- Nadváha.
- Zvýšené hodnoty LDL cholesterolu v krvi.
- Zvýšená hladina triglyceridov v krvi.
- Tvorba usadenín cholesterolu v artériách.
- Vznik trombóz v cievach.
- Osteoporóza.
- Artróza.
- Zlyhanie srdca.
- Opakované porážky.
- Juvenilná cukrovka.
- Alzheimerova choroba.
- Skleróza multiplex.
- Amyotrofná laterálna skleróza.
- Atrofia svalov.
- Parkinsonova choroba.
- Rôzne druhy rakoviny.



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava  
Pondelok–Streda: 10:00–18:30  
Štvrtok: 10:00–20:00  
Piatok: 10:00–18:30  
Sobota: 09:00–13:00  
tel./fax.: 02 / 555 66 711  
kvacalova@slnecnica.sk  
<http://slnecnica.sk>