



Bolí vás hlava? Dvě sklenky vody zaberou lépe než pilulky! Foto: scom

### Zázračná voda: 10 důvodů proč ji pít

19.11.2009 05:00 Kolik toho za den vypijete? Počítejte ale opravdu jen čistou vodu. Je to méně než dva litry? Pak své tělo trápíte žízní a není divu, že vás bolí hlava, jste unavení, bolí vás klouby...

Víte, proč stále víc lidí onemocní rakovinou, proč [mají](#) astma, ekzémy, proč je bolí klouby? Někteří odborníci soudí, že to je proto, že jsme přestali pít. Místo vody do sebe lijeme minerálku, limonády, čaje, džusy... Tělo díky nim dostane sice tekutiny, ale s nimi i mnoho látek, které je zatěžují – sladidla, barviva, kofein... Navíc je tělo naprogramováno na chemické složení obyčejné vody a jen díky ní se umí úspěšně zbavit škodlivin. Takže pokud denně nedodáme do organismu dva litry vody, fungujeme jako ucpaný odpad a to, co by mělo jít ven, se hromadí a my vlastně sami sebe trávíme...

#### 10 DŮVODŮ PROČ PÍT VODU

- 1) Dostatek vody dokáže bojovat proti běžným potížím, jako je bolest hlavy, únava, bolesti kloubů a mnoho dalších. Někteří lékaři se dokonce domnívají, že právě žízeň je jejich příčinou. Dvě sklenice vody by měly být prvním lékem, po kterém sáhnete při migréně nebo jiné bolesti.
- 2) Lidské tělo se z 80 % skládá z vody – mozek je z 85 % z vody, krev z 80 % a tkáň v průměru z 50 %.
- 3) Jen voda je pro tělo přirozená – ze všech ostatních nápojů ji musí pracně těžít. Limonády, alkohol, káva a černý čaj dokonce tělu vodu odebírají.
- 4) Voda je zapotřebí skoro ke všemu, co se v těle děje – pokud jí má organismus nedostatek, poznáte to hned – začnete mít problémy s krátkodobou pamětí, soustředěním nebo čtením...
- 5) Bolí vás často žaludek? Máte žlučňíkové nebo ledvinové kameny? I to může být důsledek žíznění. Vodu potřebuje tělo k dobrému trávení a odvádění škodlivin z těla.



Foto: SHUTTERSTOCK.COM

6) Nejlepší dietou je dostatečně a pravidelně pít. Díky tomu se tělo dostane do obrátek, hladina kyslíku v krevním oběhu je vyšší a tím víc tuku se přemění v energii. Takže se cítíte o mnoho lépe a neukládáte tolik tuků.

7) I při sportu je lepší pít vodu než nějaký slazený nápoj. Bylo vyzkoušeno, že pokud vypijete tři deci vody, pak z nich tělo během 15 minut dokáže využít dvě třetiny. Slazeného nápoje ale za stejnou dobu využije sotva desetinu.

8) Dobře zavodněný organismus je v pohodě a tím pádem není oslabena jeho imunita. Díky tomu se pak ubráníte virům, infekcím a tak i tolik obávané chřipce.

9) Pokud vypijete málo vody, jste předráždění, nervózní, hádáte se... Mozek je oslaben, nedokáže se vyrovnat s podněty a jedná ve stresu.

10) Dehydratace není jen otázkou teplých letních dnů. Sucho, které vyrobí mráz, může tělo zbavit vody dokonce rychleji než vedro.

### **Žízeň vás zcela určitě zabije**

Důsledky dehydratace závisí na míře nedostatku tekutin. Některé se mohou po doplnění potřebného množství tekutin upravit, jiné mohou být dlouhodobého charakteru – například únava, snížení výkonnosti, tvorba ledvinových kaménků.

- Při pouhé 5% dehydrataci se objevují křeče, nevolnost
- při ztrátě více než 10 % tekutin přicházejí úpal, halucinace, vysoká tělesná teplota apod.



Foto: archiv

- Jestliže nedostatek vody trvá delší dobu, odebírá se voda tkáním a orgánům a krev se zahušťuje. Trávicí pochody se zpomalují a znesnadňují, v těle zůstávají metabolické zplodiny. Nastává intenzivnější štěpení tuků a bílkovin, člověk trpí nechutenstvím a odmítá přijímat suché potraviny.
- Ztráta 10 % vody způsobuje závažné poruchy a snížení jejího celkového obsahu v těle
- Ztráta tekutin o 20 % vede ke smrti!

*MUDr. Josef Zemánek, praktický dětský lékař*

**Autor: Renata Vyšínová**

Zdroj: <http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-zdravi/127027/zazracna-voda-10-duvodu-proc-ji-pit.html>