

VODA LÉČÍ!



Voda je pro tělo významným zdrojem minerálů, ze kterého si náš organismus dokáže efektně zpracovat potřebné látky. Avšak neplatí to pro všechny typy vod.

Demineralizovaná voda, která pochází z domácích úpraven vody, může při výhradním používání vést k vážnému nedostatku důležitých minerálů, především vápníku a hořčíku. Ten se projevuje zvýšenou únavou, slabostí, bolestmi hlavy nebo svalovými křečemi. Při pití takové vody musí lidské tělo nejprve účinné látky do těla dodat, aby se za jejich pomoci mohla vstřebat. Organismus je tak nucen sáhnout do své rezervy, což může vést k vážnému deficitu minerálů. Udržujte proto svůj pitný režim pestrý a dopřejte si několik zdrojů tekutin, doporučujeme zejména zařazení zeleninových šťáv.

Nejdůležitější zásady správného pitného režimu:

- Na každých 10 kg Vaší váhy je nutné vypít minimálně 0,3 l vody, v případě zvýšené námahy, nemoci, speciálních výživových programů nebo vyšších teplot zvyšte na 0,4 l na každých 10 kg váhy.
- Pitný režim rozdělte rovnoměrně, a to 2/3 denní dávky v první polovině Vašeho dne, 1/3 v odpoledních hodinách. Ve večerních hodinách a v noci pijte pouze v minimálním množství.
- Optimálním řešením každodenního pitného režimu je čistá, přírodní pramenitá voda s nízkým obsahem minerálů.

Výhody:

1) Zbavuje tělo toxinů

Voda zajišťuje vyplavování toxinů a metabolického odpadu z našeho těla ven. Je nezbytně nutná pro správné a efektivní fungování ledvin a pro celkovou tělesnou i duševní harmonii.

2) Podporuje metabolismus tuků

Při nedostatku vody v našem těle se část nezpracovaných zbytků dostává do jater, která přeměňují uložený tuk na energii. Pokud jsou nucena nahrazovat funkci ledvin, metabolismus tuků se logicky zpomaluje.

3) Udržuje správné fungování orgánů

Nedostatek vody se organismus snaží nahrazovat jejím stahováním z různých vnitřních orgánů, například ze střev. Následkem takové činnosti bývá zácpa.

Naopak udržování správného poměru tělesných tekutin přispívá k bezproblémovému trávení, zejména však k maximálnímu využití živin získaných ze stravy.

4) Pomáhá při přebytku solí v organismu

Zadržování vody v těle je většinou způsobeno přehnanou konzumací soli. Zvýšením příjmu tekutin dochází k vyplavování solí z těla. Paradoxně, při otocích způsobených zadržováním vody je třeba výrazně zvýšit příjem tekutin.

Přizpůsobte nároky na pitný režim svému životnímu stylu a zvyšte příjem tekutin při větší fyzické aktivitě, nemoci či vysokých teplotách.