

PIŤ ČI NEPIŤ? TO JE NIELIEN SHAKESPEAROVSKÁ OTÁZKA

: PITNÝ REŽIM MÁ OBROVSKÝ VPLYV NA ZDRAVIE ČLOVEKA

Pojem "pitný režim" snáď uznáva každý a nerešpektuje takmer nikto. Jeho dodržiavanie je dôležité bez ohľadu na to, či ste zdraví, alebo chorí, tuční alebo chudí. Piť treba pri športovaní aj pri odpočinku.



„Prvá vec, o ktorú sa lekári i výživoví poradcovia opierajú v prípade, že máte problémy s nadváhou či vysokým tlakom, je index telesnej hmotnosti (angl. Body Mass Index – BMI),“ hovorí výživový poradca Tibor Antony. „Ten patrí medzi najviac používané metódy merania obezity. Počíta sa ako hmotnosť v kilogramoch delená druhou mocninou výšky v metroch. Ak je BMI index vyšší ako 25, začíname hovoriť o miernej nadváhe, ak je nad 30, je to už obezita, ktorá prináša vážne zdravotné riziká.“

VODA, VODA A EŠTE RAZ VODA

Na základe týchto meraní môžeme konštatovať, že viac ako dve tretiny meraných ľudí vykazovali zvýšený a dokonca vysoký BMI index. Na hodnotu BMI má vplyv nedostatok pohybu, alopatické lieky vyvolávajúce retenciu, t. j. zadržiavanie vody v organizme, ale hlavne pitný režim.

Dá sa povedať aj to, že existuje skupina ľudí, ktorí

vôbec nepijú vodu, resp. pijú minimálne - iba okolo 0,2 až 0,5 litra denne, čím vážne ohrozujú svoj zdravotný stav.

Je potrebné si uvedomiť, že voda je najlacnejší detoxikačný prostriedok pre naše telo. Máme ho k dispozícii stále, bez väčšej námahy a výdavkov.

NIE VŠETKO SA RÁTA

„Do pitného režimu nepatrí káva, polievky a akékoľvek farbené, sladené a bublinkové nápoje,“ hovorí výživový poradca. „Sladené nápoje považujem za toxín narušujúci správnu činnosť lymfatického systému. Stačí si všimnúť, ako vyzerá veľká časť americkej populácie. Ak s tým niečo nespravíme, smerujeme presne tam, kde sa nachádzajú oni. Do slobodného sveta obezity. Preto nedávajte sladké nápoje svojim deťom, ak ich skutočne milujete. Pite pitnú vodu z vodovodu a kvalitné zásadité nebulinkové vody.“

VŠETKO MÁ MAŤ SVOJ REŽIM

Je vhodné piť pravidelne zhruba každú hodinu 0,2 dl. Ak ste hore 13 - 15 hodín denne, tak by ste mali vypíť cca 2,5 až 3 litre vody denne. To je postačujúce. Do pitného režimu môžete zaradiť aj zelený čaj a bylinkové čaje.

Správny pitný režim má zásadný vplyv na

predchádzanie niektorým chorobám, ako sú napríklad obezita, srdcovo-cievne choroby, ochorenia maternice, zvracanie, ochorenia obličiek a nadobličiek, zápchy a mnoho ďalších.



CITRÓNOVÁ ŠŤAVA VO VODE MÁ BLAHODARNÉ ÚČINKY

foto: shutterstock

GENIÁLNY VITAMÍN C

Ak začnete každé ráno piť vodu s čerstvou citrónovou šťavou, pomôžete si v boji s infekciami respiračného systému, bolesťami hrdla a zápalmi nosových dutín. Je to kvôli silným protizápalovým vlastnostiam citróna.

NA NERVY AJ POKOŽKU

Citrón obsahuje veľké množstvo vápnika, horčíka, kyseliny citrónovej, fosforu a ďalších dôležitých vitamínov a minerálov. Pitie citrónovej vody pomáha predchádzať rozmnožovaniu a rastu baktérií, ktoré spôsobujú rôzne ochorenia a infekcie. Napomáha správne fungovaniu nervového systému (kvôli vysokému obsahu draslíka). Dokáže dokonca znižovať krvný tlak. Pravidelná denná konzumácia jedného citróna zníži krvný tlak až

o 10 percent. Taktiež má na telo alkalizujúci účinok. Keď ju vypijete tesne pred jedlom, pomáha vášmu telu udržiavať vyššiu úroveň acidobázickej rovnováhy. Čím je táto vyššia, tým viac je váš organizmus schopný bojovať s chorobami.

Pravidelné pitie citrónovej vody (každé ráno) zlepši kvalitu vašej pokožky. Pomôže zriediť kyselinu močovú, ktorej hromadenie vedie k bolestiam kĺbov a ochoreniu, ktoré všetci poznáme pod menom dna. Pomáha aj pri bolestiach zubov a zápale ďasien.

HYDRATÁCIA I DETOXIKÁCIA

Páleniu záhy sa dá tiež zamedziť pitím citrónovej vody. Tá dodáva telu aj elektrolyty, ktoré zabezpečujú jeho správnu hydratáciu. Najdôležitejšie elektrolyty v citrónu sú draslík, vápnik a horčík. Pomáha tiež udr-

žiavať hladinu pH v organizme.

Voda s citrónom vyplavuje z tela toxíny, čím ho účinne detoxikuje. Teplá voda s citrónom pomáha tráveniu, keďže obsahuje kyselinu citrónovú. Tá sa zapája do trávenia spolu s ďalšími kyselinami a enzýmami. Jej prítomnosť v tráviacom systéme stimuluje tvorbu tráviacich šťav. Prečistuje tiež pečeň a pomáha pri chudnutí. Obsah pektínových vlákien v citrónu potláča chuť do jedla. Štúdie potvrdili, že ľudia s alkalickou stravou chudli rýchlejšie.

PRE TEHOTNÉ ŽENY

Aj tehotné ženy by mali piť vodu s citrónom. Vitamín C zabezpečuje formovanie kostí u nenarodeného plodu. Súčasne vďaka vysokému obsahu draslíka pomáha formovať bunky v mozgu a nervovom systéme dieťaťa.

: JANA VARGOVÁ