

Pitný režim – Kompletní průvodce správnou hydratací

Proč je pitný režim tak důležitý?

Více než 90 % lidí trpí dehydratací, která se projevuje nejen nabíráním na váze, suchou kůží a lámáním nehtů, ale také pálením žáhy, zácpou a různými druhy bolestí. Naše tělo, které obsahuje více než 65 % vody, potřebuje pravidelný přísun čisté vody k dopravě živin do buněk a k odstraňování odpadních látek.

Voda jako unikátní potravina

Voda je jediná potravina na světě, která se **netráví**. Absorbuje se přímo do krevního oběhu bez zásahu trávicích enzymů a žaludečních šťáv. V našem těle je přítomná voda už "obsazená" – obsahuje živiny, odpad, toxiny, soli a cukry. Proto tělo neustále potřebuje přísun **volné čisté vody**, která neobsahuje nic rozmíchaného.

Máme přibližně 70 biliónů buněk, které potřebují:

- Dostat živiny (cukr a kyslík)
- Zbavit se odpadu

K oběma procesům je nezbytná čistá voda.

Kolik vody pít?

Optimální množství závisí na vaší váze. Doporučené množství je **30 ml na 1 kg váhy**.

Příklady:

- Váha 50 kg → 1,5 litru denně
- Váha 60 kg → 1,8 litru denně
- Váha 100 kg → 3 litry denně

Při sportu nebo pití kofeinových nápojů je potřeba množství zvýšit. Každá káva znamená navíc 0,3–0,4 dcl vody.

Kdy pít vodu?

Ráno po probuzení

Po 10 a více hodinách bez vody je tělo dehydrované. Hned po ránu vypijte alespoň sklenku čisté vody, ideálně 0,5–0,9 l. Pokud vám nevyhovuje studená voda, můžete ji ohřát na příjemnou teplotu.

Důležité: S kávou nebo čajem počkejte až po druhém ranním močení. Pokud si dáte kávu nebo čaj dříve, zvýší se vám krevní tlak a mozek dá pokyn ledvinám, aby vypustily vodu z těla. Voda tak nestihne splnit své úkoly a z vás se stane „průtokový ohřívač vody“.

Před jídlem

Vypijte sklenku vody **30 minut před jídlem**. Zajistíte si tak volnou vodu na distribuci živin, které sníte. Tělo ji může také využít k rychlejšímu zbavení se případných nevhodných potravin.

Po jídle

1,5–2 hodiny po jídle vypijte další porci vody. Pomůžete tak žaludku očistit jeho stěny od zbytků jídla a trávicích šťáv a připravit se na další trávení.

Před sportem

1–1,5 hodiny před sportem se pořádně napijte. Voda je nutná k tomu, aby svaly, šlachy a úpony zůstaly elastické a pružné. Při sportu slouží jako regulátor teploty. Na sport chodte už hydratovaní – během cvičení se vodou příliš neprolévejte.

Jednoduchý plán na vytvoření návyku

1. **Spočítejte si denní optimum:** vaše váha × 30 ml
2. **Vydělte výsledek šesti:** získáte objem pro jedno pití (např. $3000 \text{ ml} \div 6 = 500 \text{ ml}$)
3. **Zjistěte objem sklenic** nebo si pořídte láhev odpovídajícího objemu
4. **První krok:** Pijte vodu 30 minut před každým jídlem
5. **Druhý krok:** Po několika dnech přidejte pití 2 hodiny po každém jídle
6. **Za 2 týdny** se z toho stane návyk

Co můžete očekávat po zahájení pravidelného pití?

- **Celkové uvolnění těla**
- **Normalizace návštěv toalety** (zpočátku častější, pak se ustálí)
- **Zmizí kruhy pod očima**
- **Zmizí chronické bolesti** (hlavy, kloubů, svalů)
- **Lepší dýchání**
- **Pravidelná stolice**
- **Pokles hmotnosti** (tělo se zbavuje uloženého odpadu a toxinů)

Důležité informace o vodě v těle

- Obsah vody je vyšší u mužů než u žen a klesá s věkem
- Většina dospělých ztratí denně 2,5–3 litry vody
- Starší lidé ztrácejí asi 2 litry denně
- Během 3hodinového letu může tělo přijít o 1,5 litru

- **Ledviny denně filtrují asi 1500 litrů krve**, aby získaly 150–180 litrů ultrafiltrátu, který se koncentruje na 0,5–2 litry moče

K čemu tělo vodu potřebuje?

- Zachování zdraví každé buňky
- Udržení správné hustoty krve
- Odstranění odpadních produktů metabolismu
- Regulace tělesné teploty
- Udržení vlhkosti sliznic plic a úst
- Mazání kloubů a prevence jejich opotřebení
- Ochrana močového měchýře před záněty
- Podpora trávení a prevence zácpy
- Zvlhčování pokožky
- Transport živin a kyslíku do buněk
- Tlumič nárazů v oku, míše a plodovém vaku

Praktické tipy

- Vezměte si do práce láhev s vodou
- Nastavte si upomínky v telefonu
- Sledujte barvu moči – tmavá znamená dehydrataci
- Pokud zapomínáte pít, vytvořte si denní harmonogram
- Začněte postupně – není třeba hned pít celé optimální množství

Závěr

Pitný režim se nekupuje, ale **tvoří**. Je to proces vytváření nového návyku, podobně jako čištění zubů. Když svůj pitný režim dostanete do návyku, přestanete ho muset řešit a tělo vám to vrátí lepším zdravím, energií a náladou. Čistá voda by měla tvořit 80–90 % vašeho pitného režimu a mít v něm výlučné postavení.

V případě jakýchkoli dotazů mi prosím zavolejte, nebo napište.

S pozdravem

Richard Husovský
web: richardhusovsky.com
mobil: +420 736 766 878
email: richard@richardhusovsky.com