



BALANCE VODY

pitný režim

S láskou, váš výživový specialista
Ing. ALENA BRUGIONI





Vítám Vás!
Jmenuji se Alena Brugioni,
jsem diplomovaný
výživový specialista

S radostí jsem pro vás
připravila průvodce, který vám
pomůže dbát na správný pitný
režim pro vaše zdraví!

Pomohu vám porozumět příčinám vašeho stavu.
Pod mým pečlivým vedením můžete **zlepšit svůj život!**

Moje stránky na sociálních sítích:



<https://www.youtube.com/@AlenaBrugioni>



<https://www.instagram.com/brugioni.alena/>

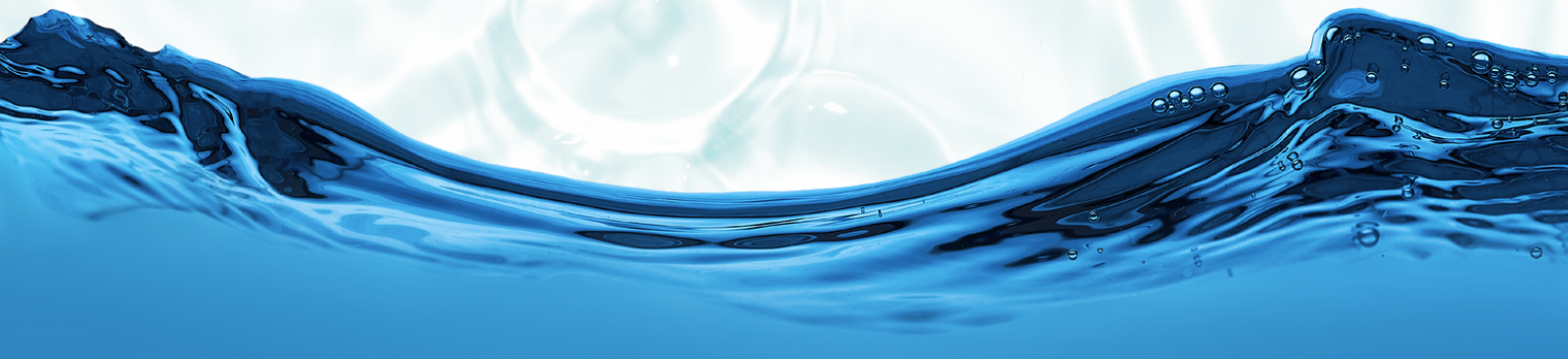


<https://www.facebook.com/alenska.brugioni>



FUNKCE VODY

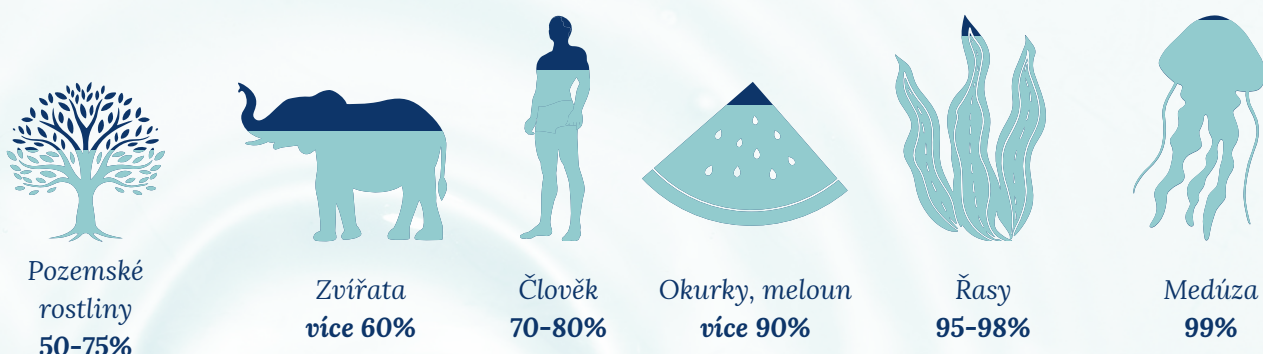
- **Zdroj mikroelementů:** Kvalitní voda obsahuje minerální látky, jako jsou vápník, hořčík, fluor, jód a další
- **Strukturální:** Cytoplazma buněk obsahuje 95 % vody, která udržuje jejich normální tvar
- **Rozpouštědlo:** Voda rozpouští organické a anorganické látky a odvádí zpracované produkty z těla
- **Termoregulace:** Voda snižuje teplotní výkyvy díky vysoké tepelné kapacitě
- **Podpora buněčného metabolismu:** Téměř všechny fyzikální a chemické procesy probíhají pouze ve vodním prostředí
- **Ochrana kloubů:** Chrání klouby před opotřebením a přispívá k tvorbě kloubní (synoviální) tekutiny
- **Enzymatická:** Podílí se na enzymatických procesech a podporuje pohyb lymfy
- **Ředící funkce:** Ředí krev a žlučové kyseliny



FUNKCE VODY

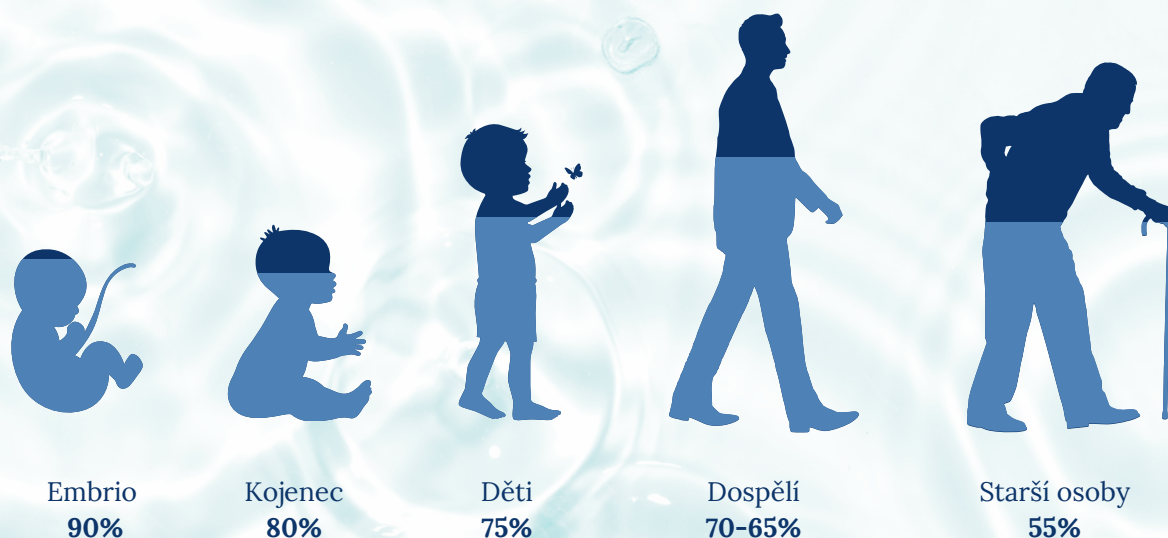
Voda je život. Všechny organismy a potraviny obsahují vodu. Dokonce i kámen může obsahovat až 20 % vody.

OBSAH VODY V ORGANISMECH



Voda je klíčovou složkou lidského těla. Různé orgány obsahují různé množství vody, proto při nedostatečném příjmu trpí všechny systémy.

S věkem se obsah vody v těle snižuje, proto je důležité ji doplňovat v mládí i ve stáří.



BALANCE VODY

NORMY PŘÍJMU VODY:

Norma je individuální pro každého.

Výpočet: 30 ml vody na 1 kg tělesné hmotnosti.

Přibližně 90 % vody přijímáme z nápojů a potravin, zatímco asi 10 % pochází z metabolických procesů.

V letním období se může spotřeba vody zvýšit na 40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti.

Potraviny s nejvyšším obsahem vody: ledový salát, celer, ředkvičky, cuketa, meloun, špenát, grapefruit

PŘÍZNAKY NEDOSTATKU VODY:

- Bílý povlak na jazyku
- Bolesti hlavy
- Silná žízeň
- Sucho v ústech
- Intenzivní zápach moči a potu
- Sytá barva moči
- Zácpa
- Otoky



Nepijte tyto nápoje během jídla: silný čaj, káva, minerálka, slazené nebo alkoholické nápoje atd. Pokud máte žízeň, pijte teplou vodu. Doporučený objem je 100–150 ml. Studené nápoje (zejména s ledem) oslabují trávení a ředí žaludeční šťávy.

BALANCE VODY

PROČ PÍT TEPLOU VODU?

✓ **Teplá voda** urychluje metabolismus, „zklidňuje“ hlad, rychleji se vstřebává (protože s rostoucí teplotou vody se snižuje její povrchové napětí), ředí a podporuje tvorbu žluči, podporuje trávení přijaté potravy a čistí hleny (což usnadňuje dýchací potíže, zejména kašel).

Při poruchách trávicího traktu (dyskineze žlučových cest, zácpa) je nutná teplá voda!

✗ **Studená voda** zpomaluje metabolismus, zvyšuje chuť k jídlu, brzdí trávení a tělo musí vynaložit více energie na její zahřátí, což může způsobit křeče a stahy trávicího traktu.



TIP

Nejlepší způsob, jak zjistit, zda tělo potřebuje jídlo nebo tekutiny, je pomalu vypít 200 ml vody a počkat 10–15 minut. Pokud pocit hladu nezmizí, jedná se skutečně o hlad.

BALANCE VODY

✓ Ideální pH vody je 7,5–8,0

Voda s pH nižším než 7,5 okyseluje organismus a narušuje acidobazickou rovnováhu těla. K faktorům přispívajícím k okyselení patří znečištěné ovzduší, nezdravá strava, paraziti, stres atd.

Povrchové napětí vody (PN)

Určuje sílu soudržnosti mezi molekulami kapaliny. PN pitné vody je 73. Abychom jej snížili, je nutné vodu zahřát, aby se oslabila soudržnost molekul.

Naše extracelulární tekutina má PN 43, proto, čím bližší je PN vody k číslu 43, tím snadněji je voda vstřebávána. Čím vyšší je tento ukazatel, tím složitěji voda proniká do buňky a tím pádem se hůře vstřebává.



pH scale

Acidic

Neutral

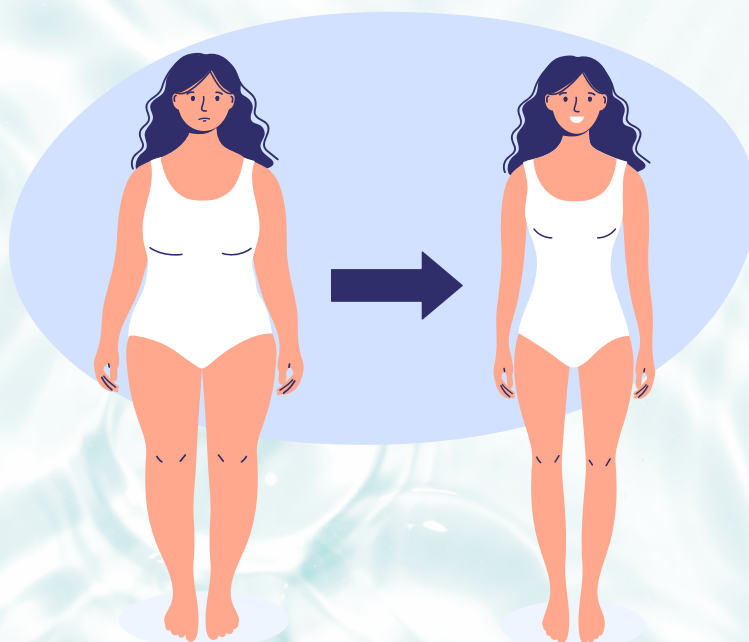
Alkaline



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

VODA A NADVÁHA

- Voda podporuje spalování kalorií. Po vypití dvou sklenic vody (500 ml) se metabolismus zrychlí až o 30 % a tento efekt trvá minimálně hodinu. Pokud denně vypijete 2 litry vody, může to vést k dodatečnému energetickému výdeji přibližně 100 kcal
- Když máte chuť na sladké nápoje, tak je lepší uhasit žízeň vodou
- Dostatečný příjem vody může snížit chuť k jídlu, a tím i množství snědeného jídla. Sklenice teplé vody 30 minut před jídlem vám pomůže cítit se sytější a nepřejídat se
- Tělo si pamatuje, že pokud přijímá dostatek tekutin, nemá potřebu je zadržovat v tkáních, což může zbavit tělo přebytečné vody (otoků)



LEDVINY A LYMFA

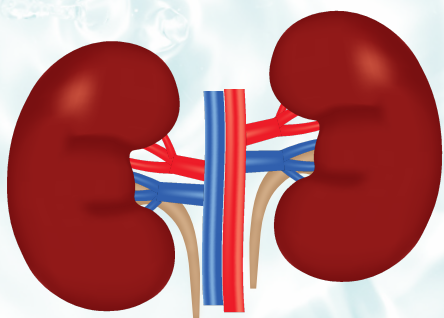
Pokud se objevují otoky, je důležité zjistit jejich příčinu – zda souvisejí s ledvinami nebo se zhoršeným lymfatickým oběhem

Příznaky poruchy ledvin:

- Otoky očí po ránu
- Nemáte žízeň, ale máte chuť na slané
- Otoky prstů na ruku a nohu

Příznaky poruchy lymfy:

- Otoky obličeje po ránu, které mizí do 10–30 minut při pohybu
- Křečové žíly
- Po lymfodrenážní masáži nebo plavání dochází ke snížení hmotnosti
- Nepříjemný pocit při spaní v ponožkách
- Časté otlaky od gumiček a hodinek



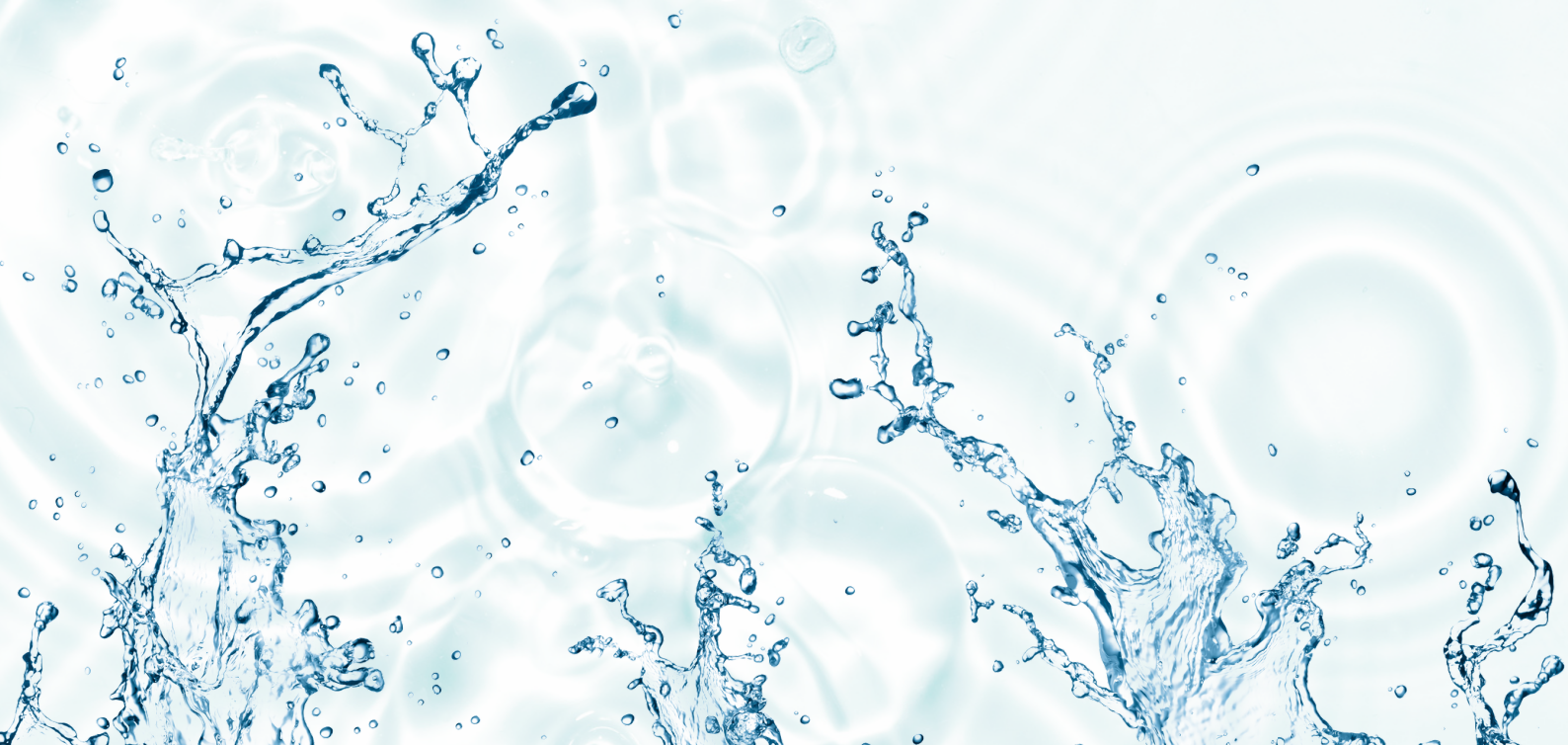
Voda se podílí na udržování normálního vnitřního stavu a vzhledu. Nedostatečný příjem tekutin může ovlivnit pokožku, pokožka se stává suchou, tenkou, vrásčitou a rychleji stárne.

LZE PÍT BĚHEM JÍDLA?

LZE!

Ale Existuje několik doporučení, na která je dobré dbát:

- Malými doušky, abyste změkčili příliš suché sousto
- Vyhněte se velkým douškům, protože můžete spolknout vzduch, což může vést k říhání, pálení žáhy nebo nadýmání
- Pijte až po dokončení žvýkání a spolknutí sousta. Je důležité nechat sousto zpracovat slinami, protože obsahují trávicí enzymy
- Voda by měla být teplá
- Měla by to být pouze voda (ne čaj, káva, limonády atd. – ty narušují proces trávení a mají vliv na kyselost v žaludku)



PIJETE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ VODY?

- V průměru 30 ml na 1 kg tělesné hmotnosti
- Při velkých fyzických námahách je ta potřeba zvýšená až na 35-40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti
- Množství vody závisí na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, klimatu a případných zdravotních problémech

Diagnostikujte to sami podle barvy moči:



Průhledná

Pijete příliš mnoho vody. Udělejte si přestávku na nějakou dobu



Barva limonády

Pijete optimální množství vody, takto pokračujte i nadále



Barva světlého piva

Pijete optimální množství vody, takto pokračujte i nadále



Jantarová

Nemusíte se znepokojovat, ale je čas vypít trochu vody



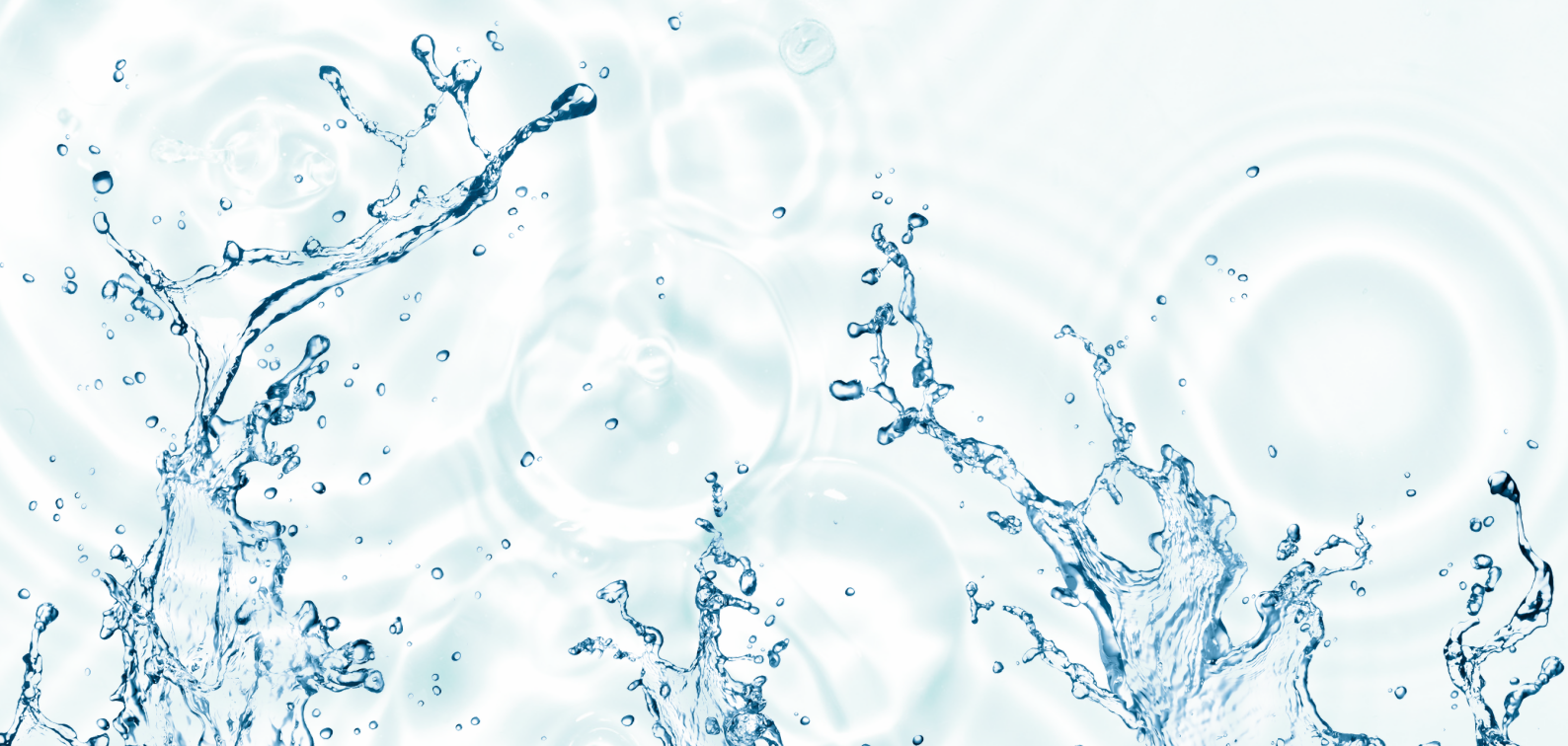
Spálený pomeranč

Jste určitě dehydratovaní, pijte více vody a elektrolytů

BALANCE VODY

ZDRAVÉ ZVYKY NA KAŽDÝ DEN

- Dodržovat pitný režim 30 ml na 1 kg tělesné hmotnosti
- Pít teplou vodu! Vyhněte se studeným nápojům, zejména s ledem
- Začněte den sklenicí teplé vody, abyste správně spustili trávicí systém
- Během jídla se vyhněte nápojům slazeným a syceným nápojům, které vám mohou ovlivnit zpracování potravy (silný čaj, káva, džus, mošt, koktejly, minerálky, alkohol atd.). Místo toho si dejte teplou vodu naopak podporující trávení
- Dejte si sklenici vody s citronovou šťávou 20 minut před jídlem (při pokojové teplotě nebo teplou), aby se vaše trávení nastartovalo



SEBEDIAGNOSTICKÝ TEST

Proveďte rychlou sebediagnostiku: sečtěte body za příznaky, které na sobě pozorujete, podle tohoto dotazníku a zjistěte svůj výsledek:

1. Začali jste se více unavovat v práci
2. Máte zvýšený krevní tlak
3. Pijete méně než 1 l vody denně
4. Trápí vás suchý dráždivý kašel a sucho v krku
5. Pociťujete nevolnost a hořkost v ústech po tučném jídle
6. Máte suchou pokožku a vlasy
7. Chodíte málo na záchod (2-3x denně)
8. Všimli jste si intenzivního zápachu moči
9. Zhoršil se vám zrak
10. Trápí vás alergické příznaky (kašel, rýma, vyrážky)
11. Máte pálení žáhy během jídla nebo na lačný žaludek
12. Máte hustou krev
13. Máte suchost v ústech ráno
14. Špatně spíte, trápí vás noční můry
15. Máte kameny nebo písek ve žlučníku
16. Máte kameny nebo písek v ledvinách

SEBEDIAGNOSTICKÝ TEST

- 17. Z krevních testů vidíte zvýšenou hustotu moči, vysokou osmolalitu krve, zvýšený hemoglobin, hematokrit, erytrocyty nebo trombocyty
- 18. Máte křupání kloubů
- 19. Po ránu máte ztuhlé nebo bolestivé klouby
- 20. Máte intenzivní zápach potu
- 21. Ztratil se vám tonus pokožky, začínají se objevovat vrásky
- 22. Máte žízeň během jídla

Hodnocení výsledku



Méně než 3 body: pravděpodobně máte vodní bilanci v normě

Od 3 do 6 bodů: váš organismus kompenzuje nedostatek tekutin, ale měli byste věnovat větší pozornost pitnému režimu

Od 6 do 11 bodů: existuje riziko dehydratace. Zkuste analyzovat svůj pitný režim, kvalitu a množství vody a optimalizovat ho

Více než 11: jste dehydratovaní, což může být nebezpečné pro vaše zdraví