

Napísala Dominika Jurčíková



# AKO SA ZA 30 DNÍ NAUČIŤ PIŤ VODU

Naučte sa ako prekonať samých seba aj  
každodenné prekážky

## OBSAH

<b><u>Názov kapitoly</u></b>	<b><u>Strana</u></b>
Prečo 30 dní .....	3
Pre koho je eBook určený?.....	4
Od koho čítate eBook?.....	5
Ako som začala ja.....	5
Múdrosti, ktoré potrebujete vedieť o vode.....	7
1 bonusový dôvod navyše.....	8
Ktoré nápoje môžeme počítať do pitného režimu?.....	9
Ovplyvňuje jedlo pitný režim?.....	13
Nápoje s pridanými látkami.....	14
Vek tiež zohráva úlohu.....	18
Koľko jej teda vypiť.....	19
Časový plán pitného režimu.....	20
Kde je háčik? „Výhovorky“ .....	21
30 dňová výzva- príprava.....	25
Začíname.....	27
Riešenie problémov a „výhovoriek“ .....	29
Mini testík.....	34
Koniec eBooku, no nie Vašej cesty za zdravím.....	35

### **Prehlásenie**

*Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, za ktoré môžete byť stíhaný. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto oznámenia. Stiahnutím tohto materiálu rozumejte, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy či neúspechy z toho plynúce, sú len vo Vašich rukách a autorka za ne nenesie žiadnu zodpovednosť. V tomto materiály môžete nájsť informácie o produktoch alebo službách tretích osôb. Tieto informácie sú len doporučením a vyjadrením môjho názoru k tejto téme.*

### **Prečo 30 dní.**

Pri akejkoľvek zmene mozgu trvá nejaký čas, pokiaľ si vytvorí návyk. Musíme najskôr zamerať pozornosť cielene, aby sa činnosť dostala do podvedomia a robili sme ju automaticky.

Za 30 dní si Vaše telo postupne uvedomí zmenu v príjme tekutín. Začne reagovať a zistí, že prísun vody je dlhodobý, nie len nárazový. Vytvoríme návyk na pitie vody. Ukážeme telu, že na vodu si treba len zvyknúť a ono už bude vedieť, ako vodu správne využiť.

Telo je veľmi inteligentný "stroj". Prispôsobuje sa podmienkam, v ktorých sa nachádza a pracuje s tým, čo mu mi každodenne prinášame. Či už vhodné alebo nevhodné.

**Zdravie nie je náhoda.**

## *Pre koho je eBook určený?*

- čítali a počuli ste už kvantum informácií, prečo vodu piť a chcete na vlastnom tele vyskúšať či má voda naozaj také zázračné účinky.
- vodu už pijete, ale stále sa Vám jej nedarí piť dostatok. Chcete zistiť kde je háčik?
- ak chcete začať malými krôčikmi meniť svoje zdravie a životný štýl- voda je naozaj jeden z najvhodnejších prvých krokov.

Je určený vlastne pre každú živú bytosť, ale hlavne pre takú, ktorej nie je ľahostajné vlastné zdravie. Pomôže Vám prekonať samého/samú seba.

Vďaka 30 dňom so zvýšeným pitným režimom pocítite pozitívnu zmenu na tele. Ustupujúce bolesti hlavy, lepšia nálada, viac energie, zlepšené trávenie, posilnená imunita, žiarivejšia pokožka, úbytok váhy bez diéty a zmeny jedálnička.

Nie je to zázrak len prirodzená reakcia tela na zmenu. Odmena pre Vás, pretože začnete počúvať potreby tela.

***Voda nie je všeliak,  
ale bez denného dostatočného množstva vody žiadne iné  
lieky ani liečebné metódy nefungujú.***

30 dňami nič nekončí. Naopak začína.

Pred tým, ako sa začítate do eBooku pripravte si pohár (2decový , 3decový alebo aj polliter ) čistej vody.

Sadnite si, napite sa toľko, koľko Vám je príjemné. Na zdravie ☺

Vypili ste celý pohár bez problémov? Tlieskam. Zvládli ste s odporom iba glg čistej vody? Nevadí, zlepši sa to!

Môžete sa pustiť do čítania.

## *Od koho čítate eBook?*

Volám sa Dominika Jurčíková. Mám 25 rokov. Mojm cieľom je pomôcť ľuďom na štarte ku zdraviu. Pomôžem Vám položiť prvé kamene do základov Vášho pevného domu – zdravého tela. Pomôžem tým, ktorí chcú zmenu, len si nejako vždy nájdu výhovorku, prečo dnes nezačať. Alebo aj začali, ale nechali sa odradiť. Alebo nemajú dosť motivácie či podpory, prečo vydržať v krízových chvíľach.



## *Ako som začala ja*

Keď som bola dieťa, ako väčšina ľudí, teda aspoň v mojom okruhu známych, som pila sladené čaje, sirupové vody, limonády, kolové nápoje, všetko, okrem čistej vody. Približne vo veku 14 rokov som sa začala viac zaujímať o zdravšie chudnutie, pretože som sa necítila dobre vo svojom tele. Možno si poviete 14 ročná? A chudnutie? Čo vymýšľa?! No a čo, že nie je úplne ako doska. Veď sa ešte len vyvíja. K tomu podpichovanie od brata, na ktorom sa veru tuk dlho neohrial. Hold, puberta je puberta a baba sa chce páčiť. Samozrejme, v neposlednom rade bolo aj zdravie. Už vtedy som začala mať problém s trávením, bolesťami hlavy, kĺbov, kŕče v lýtkach, rozsiahlejšie akné. Úplne najhlavnejší dôvod- mama zomrela veľmi mladá, preto som si povedala, že urobím všetko preto, aby som bola ja a moje deti zdravé.

*Ďakujem mama, za tvoju obeť.  
Vďaka tebe som zdravie dala na prvé miesto.*



Akosi som neuznávala drastické hladovanie, potom prejedanie. Študovala som všetky možné časopisy, články ako schudnúť bezpečne aj za cenu, že to nejakú dobu potrvá. Napriek rôznorodosti možností, čo všetko môže človek robiť zdravšie so si všimla

**základné znaky všetkých odporúčaní: dodržiavať pitný režim a pravidelne sa stravovať.**

Žeby to bolo také jednoduché? Hovorím si. No čo, skúsím začať piť vodu. Vtedy som už chodila na strednú školu, približne do 2.ročníka.

Moje začiatky a dojmy

Prvé dúšky čistej vody boli teda naozaj zaujímavé. Veď to nemá žiadnu chuť. Uuuf, ale som naliata. Už mi ide aj ušami. ... Sakra, zasa na WCko, to nie je možné. ... Jediné pozitívum, ktoré som vtedy videla bolo, že bola zadarmo a skoro kdekoľvek prístupná.

Jasne, tešila som sa vždy, keď som sa napila sladkej vody. Jedna báseň...

Asi po 3 týždňoch, som si uvedomila, že mi akosi prestala vadiť. Pri pocite smädu som siahla radšej po čistej vode ako po sladkej.

**Vyskúšajte sa napiť čistej a na ďalší krát sladkej vody.**

Čo Vám uhasí smäd? Voda.

Z ostatných nápojov sa mi doslova zrazu lepili ústa a bola som ešte viac smädná. Začala som si viac strážiť množstvo vypité na deň, časové rozvrhnutie a kombinovanie s jedlom. Netrvalo dlho a našla som si systém, kedy som bola úplne stotožnená s vodou. Sladké vody boli zrazu pre mňa veľmi sladké. Do čaju som prestala pridávať cukor.

Fľašku s vodou som nosila všade so sebou. Nakazila som aj niektoré spolužiačky. Vypytovali sa, prečo pijem vodu. Uvedomili si prínosy už aj v tom, že si ju môžu nabráť priamo z kohútika v triede. Porovnávali sme si, koľko ktorá vypila. Pripomínali sme jedna druhej, že je treba napustiť si ďalšiu fľašu vody. Komentovali sme, aké je fajn napiť sa.

**Časom som postrehla zmeny na tele...**

*2 kilá dole? Ako to? Veď jem ako doteraz, aj sladké stále rovnako... akné je o trošku lepšie, super... ani ma tak nenafukuje... hlava ma tiež menej bolí... dokonca som dáááávnno nemala krčie v lýtkach...*

*Hm, žeby tá voda naozaj tak fungovala?*

Po pár mesiacoch som si už bola vodou naozaj istá. Nie že by všetky ťažkosti hneď vymizli, ale začalo sa mi žiť ľahšie. Pochopila som, že voda je základ života nie náhodou.

TOTO JE SKÚSEŇ, MOTIVÁCIA, CIEĽ !!! PRETO PÍŠEM EBOOK O VODE NAD ZLATO. PRIKLONÍTE SA K TÝMTO TVRDENIAM? NECHÁM UŽ LEN NA VÁS.

POKRAČUJETE TEDA V ČÍTANÍ? ☺



## Múdrosti, ktoré potrebujete vedieť o vode

### Prečo musíme piť?

#### 9. najhlavnejších dôvodov

1. Voda tvorí 60 – 75 % celej hmotnosti tela (vplyv má vek, pohlavie hmotnosť, klimatické podmienky, pomer svalov a tuku v tele) , podieľa sa teda na každom procese v tele.
2. Pomáha pri chudnutí nulovou energiou a potláčaním hladu.
3. Bez jedla človek dokáže prežiť niekoľko týždňov, bez vody sotva pár dní.
4. Voda pomáha čistiť telo každý deň bez očistných diét, vyplavuje odpad z tela.
5. Uľahčujeme prácu srdcu, s redšou krvou sa mu pracuje jednoduchšie.
6. Telo má viac energie, pretože málo vody v tele spôsobuje vyčerpanie, závrate a únavu svalov nie len pri cvičení aj počas pracovného dňa.
7. Výborná koncentrácia, hlava bez bolestí, pretože mozog „pláva“ v dostatočnom množstve vody, ktorá ho chráni pred pohybmi a nárazmi o steny lebky.
8. Krásna pokožka vďaka rýchlejšiemu presunu vitamínov do každej bunky.
9. Lepšie trávenie vďaka dostatočnému množstvu žalúdočných štiav a následné bezproblémové návštevy WC.



## 1. bonusový dôvod naviac

Pitím vody šetríte nie len svoje telo,  
ale aj peňaženku.



V nasledovných tabuľkách som vypočítala priemernú útratu rôznych nápojov za mesiac, ak počas dňa vypijeme 2 litre nápojov.

### Človek, ktorý pije prevažne čistú vodu

Tabuľka č. 1

Nápoj	Počet, množstvo	Suma
Voda čistá z vodovodu	2 litre dennex30=60litrov/mes	1,12€ za 1m <sup>3</sup> vody
Balená voda, minerálka	4xmes. (1,5l flaša)	0,60€x4=2,40€
Čaj	1xdenne=30xmes (doma)	0,13€x30=3,90€
Káva	4xmes(2doma,2v kaviarni)	0,30+2,20=3,50€
Akohol	2xmes	Vačšinou u priateľov čiže 0€
Sladené nápoje, džúsy	nič	0 €
<b>SPOLU</b>		<b>10,92 €</b>

### Človek, ktorý pije aj vodu aj iné nápoje

Tabuľka č. 2

Nápoj	Počet, množstvo	Suma
Voda čistá z vodovodu	0,5l/deň=15l/mes	1,12€ za 1m <sup>3</sup> vody
Balená voda, minerálka	15lxmes(10fliaš objem 1,5l)	0,60x10=6€
Čaj	1xden(25xdoma+5x v kaviarni)	3,25+3,50=6,75€
Káva	2xden(40xdoma+20xkaviareň)	6,00+22,00=28,00€
Alkohol,pivo	4xmes	4x1,00=4€
Sladené nápoje, džúsy	4dcl/den= 12l/mes	12= cca 11€
<b>SPOLU</b>		<b>56,87 €</b>

Za čo by ste dokázali utrátiť mesačne 46€? ... Alebo čo by ste si po 1 roku kúpili za 552€?



## Človek, ktorý pije prevažne iné nápoje

Tabuľka č. 3

Nápoj	Počet, množstvo	Suma
Voda čistá z vodovodu	0 l	
Balená voda, minerálka	4l/mes	0,60€x4=2,40€
Čaj	4/mes(2doma+2kaviareň)	0,26+1,60=1,86€
Káva	4/den=120/mes(100doma)	15+20=35€
Alkohol, pivo	4x týž (priemerne na deň4€)	16 €
Sladené nápoje, džúsy	2l/deň=60l/mes	0,90€x 60=54€
<b>SPOLU</b>		<b>109,26 €</b>

Za čo by ste vedeli utrátiť mesačne 100€? ... Alebo čo by ste si kúpili po 1 roku za **1200€**?

Myslím, že je to naozaj dobrý dôvod :-)

## KTORÉ NÁPOJE MÔŽEME POČÍTAŤ DO PITNÉHO REŽIMU?

**Telo môže vodu prijať buď prijatím nápojov alebo jedla.**



## Nápoje:

- A) **ktoré prijímať len ako doplnok**
- B) **ktoré obmedziť na minimum**
- C) **ktoré telo vníma ako potravinu**

Ludský organizmus nepotrebuje žiadne sladené, energetické či light nápoje. Ba naopak, zaťažujú ho. Sme len rozhýčkaný výberom, ktorý sa nám v tomto svete ponúka. Tieto nápoje sú v prvom rade plné cukrov, konzervačných látok, pesticídov, ťažkých kovov. Mnoho ľudí si myslí, že light nápoje sú zdravé. Umelé sladidlá sú oveľa horšie ako samotný cukor. Spôsobia nadváhu, poškodia celý organizmus a na sladkej chuti mozog budete tak či tak závislý.



## A)

- ◆ **Čaje - prospešné:** zlepšuje imunitu, dodáva minerály, zdravé zložky, pomáha pri prevencii ochorení aj liečení ochorení (považuje sa za liečivo)
  - **neprospešné:** zahusťuje krv, pri dlhodobej konzumácii rovnakého čaju môže zaťažovať orgány, pôsobiť negatívne na telo
  - **rada:** dodržujte čas lúhovania (účinky zložiek sa zvyšujú - môže byť pre telo neprospešné napr. zelený čaj je pri dlhom lúhovaní silno močopudný, čo môže spôsobiť dehydratáciu); piť max. 0,5l za deň, striedať druhy
  
- ◆ **Džúsy - prospešné:** obsah vitamínov (ale len tie 100%, z čistého ovocia)
  - **neprospešné:** pitie po jedle spôsobuje zhoršenie trávenia, väčšina (tie menej percentné) obsahuje veľa cukrov a konzervantov, je **vhodnejšie zjesť celé ovocie** vzhľadom na vlákninu, ktorá v džúse chýba

- **rada:** piť len 100%, prípadne ich riediť 1:1 s vodou, nepiť s jedlom, menej percentné nekupovať - **rovnakú koncentráciu si namiešate doma zo 100% ( získate väčší objem za menej peňazí )** , najideálnejšie je džús nahradiť celým ovocím

◆ **Minerálky - prospešné:** vhodné pri vyššej fyzickej záťaži, pri rýchlejšom úbytku minerálov a solí napr. pri zvýšenom potení alebo hnačke, ako súčasť liečby

- **neprospešné:** pri dlhodobej konzumácii riziko zvýšeného krvného tlaku, zanesenia ciev, obličkové kamene

- **rada:** striedať druhy, všímať si obsah minerálov na etikete, piť jemne sytené

◆ **Káva - prospešné:** podporný účinok, zvyšuje krvný tlak, zrýchľuje metabolizmus

- **neprospešné :** močopudná (dehydruje), pri nadmernej konzumácii zaťažuje srdce a cievny systém, pozor pri vysokom tlaku!

- **rada:** po každej šálke kávy vypiť aspoň pohár vody, poldecák **vody, ktorý prinesú súčasne s kávou slúži na „opláchnutie“ chuťových pohárikov pred pitím kávy**, aby ste si jej chuť lepšie vychutnali, je potrebné si objednať v kaviarni vodu navyše :-)

Je zaujímavé, že káva môže zvyšovať energiu len vtedy, ak je v organizme ešte nejaká energia prítomná. Preto na unaveného človeka, môže mať opačný účinok. Po káve sa môže dostať pocit ospalosti a zívania, najmä u duševne pracujúcich. Pozor pri šoférovaní.

## B)

◆ **Sladené, sytené nápoje-prospešné: chuťové poháriky z nich šalejú, dodávajú veľa rýchlej energie (pozitívum len pri veľkej fyzickej záťaži alebo dlhodobej hnačke)**

- **neprospešné :** vyvolávajú ešte väčší smäd, vedú k cukrovke, obezite (už pri 1 litri denne hrozí päťkrát vyššie riziko stukovatenia pečene, ako pri alkohole), neobsahujú žiadne vitamíny

◆ **energetické – prospešné:** dodávajú energiu

- **neprospešné :** silne dehydrujú organizmus, po uplynutí doby nabudenia je organizmus ešte viac unavený (pozor na cestách), obrovské množstvo cukru (na 1 pohár 15 lyžičiek), obsahujú umelé

príchute a farbivá. Srdce, pečeň, mozog, tráviaci trakt, obličky- trpia, po vypití musia pracovať na plný plyn, z dlhodobého hľadiska veľmi vyčerpávajúce pre telo

- ◆ **alkohol - prospešné:** preventívne v malom množstve pôsobí povzbudivo na trávenie, metabolizmus, imunitu
  - **neprospešné :** vytláča správnu vodu z medzibunkových priestorov, nahrádza ju sebou (výsledkom je odumieranie buniek - tie v mozgu zabíja najrýchlejšie)
  - **rada:** za každým pohárom si dať čistú vodu (bolesť hlavy na ďalší deň je spôsobná dehydratáciou); odporúčané dávky na deň (nie všetky druhy v jeden deň ☺ ) - jedno pivo (pollitrové) po jedle, 1 štamprlík bieleho destilátu ráno nalačno, 2deci vína

## C)

- ◆ **mlieko** - považuje sa za potravinu

- **prospešné a ne prospešné** v tomto prípade je diskutabilné, obsah vápnika závisí od spôsobu výroby mlieka, od druhu potravy ktorú jedia kravy, od ktorých mlieko pochádza, veľmi veľa vápnika sa nachádza napr. v tmavozelenej listovej zelenine, môj názor / skúsenosť: bez mlieka sa mi žije ľahšie / zdravšie, nechýba môjmu telu, mlieku a mliečnym výrobkom sa snažím vyhýbať. Téma mlieko je veľmi obsiahla, než aby som ju zhrnula v jednej vete.

- **rada:** vyskúšať vyradiť mlieko a mliečne výrobky zo stravy aspoň na mesiac, pozorovať telo (imunitu, akné, kožné ochorenia, hnačky, tráviace ťažkosti) podľa výsledku sa rozhodnúť, niekomu jednoducho nespôsobuje problémy, niekomu áno, **riešením dilemy je spýtať vlastného tela na odpoveď**

- ◆ **polievky**- jedlo-**prospešné:** chutné, zahrejú, dodajú vitamíny, minerály, látky prospešné telu, hlavne počas choroby je vývar s pridaním soli najideálnejší pomocník pri liečení (ale nie je vhodný na každodennú konzumáciu práve pre vyšší obsah soli), zeleninové polievky sú na dennú konzumáciu ideálne

## Ovplyvňuje jedlo pitný režim?

Veľa krát sa odpovede na otázku či sa ráta aj obsah vody v potravinách líšia.

Na mieste je otázka:

**Jete denne, polievky, zeleninu a ovocie alebo prevažne tuhú stravu?**



Tuhá strava totiž obsahuje v malom objeme veľmi veľa živín, ktoré sú vysoko koncentrované, napr. pečivo, tvrdé syry, suché salámy, sušené ovocie, oriešky.

Rôzne potraviny obsahujú odlišné množstvo tekutín (vody). Napr. surové ovocie a zelenina až 90 %. Keď si uvaríte ryžu, ktorá v suchom stave takmer neobsahuje vodu (napr. 100 g), výsledkom je pokrm, obsahujúci 250 ml vody.

Ak budete jesť „uherák“ s chrumkavým chlebom natretým maslom, piť musíte. Ak nie, nečudujte sa, že máte po takomto chode kŕče v bruchu, ste nafúknutý ako balón alebo sa vyslovene bojíte ísť na WC . Keď to takto opakujete niekoľko krát a pijete málo, môžete začať cítiť aj iné signály tela ukazujúce málo vody v tele. Napr. únava, slabosť, bolesť hlavy dokonca aj vlčí hlad.

**TAKŽE** -do celkového príjmu tekutín môžete započítať obsah vody v jedle. Ak sa stravujete skutočne ľahšie, môžete prijať menej tekutín ako človek rovnakého veku a váhy ako vy, ktorý jedáva hlavne tuhšie/ suchšie jedlá.





Zaujímavým príkladom je **dojčené dieťa**, ktoré ešte neprijíma nič iné okrem materského mlieka. Nepotrebuje inú formu tekutín, pretože mlieko je prispôbené pre všetky jeho potreby (s výnimkou letných období pri teplotách vyšších ako 25° stupňov - vtedy sa odporúča dávať už aj čistú vodu). Až keď prechádza na bežnú stravu je potrebné postupné pitie vody.

Môjho syna som kojila skoro do 3 rokov. V prvých mesiacoch mu stačilo mliečko a postupne, keď sme prechádzali na stravu, zhodou okolností to bolo práve v letných obdobiach, sme pridávali vodu. Najskôr po lyžičkách, neskôr z fľašky.

### Urobte si test.

Skúste počas dňa zjesť okrem iného aj polievku, cestoviny, zeleninu, ovocie napr. melón, vypiť pohár mlieka (potraviny, ktoré očividne v sebe vodu obsahujú) a vypiť priebežne 1,5l vody.

Ďalší deň jedzte hlavne pečivo, oriešky, suché salámy, tvrdý syr, vyhnúť sa polievke (takže hlavne potraviny, ktoré obsahujú málo vody) a vypiť rovnaké množstvo vody ako predošlý deň čiže 1,5l.

Počas oboch dní sledujte moč pri každej návšteve WC. Akú má farbu? V ktorý deň je tmavší? V ktorý deň bledší?

Pravdepodobne spozorujete, že v prvý deň bol moč bledší a všeobecne ste boli menej smädný.

**Toto je dôkaz a odpoveď na položenú otázku.**

### Nápoje s pridanými látkami

Všetky nápoje sa počítajú! **ALE** Druhá vec je, **čo obsahujú** a **ako** látky v nich obsiahnuté **pôsobia** na **telo**.

**Napadlo Vás: Doteraz som pil/a všetky možné tekutiny len vodu nie a žijem.**

**Áno**, telo dokáže fungovať s akýmkoľvek tekutinami. Je fajn, že ste z tých ľudí, ktorí si aspoň uvedomujú potrebu piť dostatočné množstvo. **ALE** dôležité je uvedomiť si, čo tieto nápoje v tele robia. Každá zložka do nich pridaná má na telo účinok priaznivý alebo nepriaznivý. A hlavne, keď je dodávaná počas dlhých rokov.



## SOL

Pozornosť venujte **obsahu soli** v jedlách - pri varení, ale aj pri kupovaných polotovaroch a potravinách. V dnešnej dobe je príjem soli zvýšený. Ak ste zdravý a momentálne nevykonávate žiadnu namáhavú prácu, telo nedokáže prirodzenou cestou vylúčiť nadmerné množstvo soli. Ide to len zvýšeným pitným režimom a následným vylúčením močom. V opačnom prípade môžete očakávať napr. zvýšený krvný tlak, opuchy zo zavodnenia.

Pri dlhodobej ťažšej práci, sa samozrejme, budete potiť. Čím viac sa potíte, tým viac a rýchlejšie soľ a minerály z tela odchádzajú a teda potrebujete soľ a minerály dopĺňať napr. minerálkami.

Ak ste napríklad prechladnutý, nenahraditeľným pomocníkom je mäsový vývar, teraz je vhodné prisoliť.

Takže soliť v každodenných jedlách menej, ale využiť jej prospešné účinky v pravý čas.



## CUKOR

Ďalší, často pridávaný, je **cukor**. Akýkoľvek nápoj s prídavkom cukru dodáva do tela energiu, ktorú už nepotrebujeme. Telo si ju teda musí premeniť na zásobu. Často, ak nie vždy, si človek, ktorý úplne vylúči sladené nápoje (sladké vody, džúsy, sladený čaj a kávu) všimne už v prvých 2 týždňoch úbytok na váhe. Nemusel pri tom pohnúť ani prstom, dokonca ani upraviť stravu. **LEN obmedzil nadbytočný prísun** cukru z nápojov.

Cukor v tele je potravou pre parazity, plesne, ktoré sa tešia každému cukru navyše, ktorý vypijeme/ zjeme. Rastú naše tukové vankúšiky aj množstvo parazitov, plesní, dokonca aj rakovino tvorných buniek. Keď prestaneme pridávať cukry, všetky tieto zlé bunky sami odumierajú, pretože nemajú potravu, ktorú na život potrebujú.

V prípade veľkej fyzickej námahy, ktorej cieľom nie je schudnúť je **sladený nápoj prípustný**. Pri vysilení spôsobenom napr. niekoľko dňovou hnačkou je nápoj z vody zmiešanej s cukrom a soľou je **dokonca prospešný**.



## MOČOPUDNÉ LÁTKY

Močopudné látky sú **tie, ktoré nás po zjedení alebo vypití rýchlejšie poženú na malú potrebu**. Takýto účinok majú rôzne nápoje: zeleninové a ovocné šťavy (rajčinová, uhorková, brusnicová), čaje (zázvorový, zelený), káva a tiež pivo a alkohol.

Zároveň odvodňujú, čiže sú pre nás prínosom pri opuchoch zo zadržanej vody, ale môžu aj ublížiť. Zdravému človeku pri zvýšenom prijme môžu preťažovať obličky, nadmerne vylučovať z tela potrebnú vodu, odplavovať minerály a vitamíny z tela a spôsobiť bolesti hlavy, závrate, svalové kŕče, problémy s tlakom následkom dehydratácie organizmu. Jediné čím môžete **podporiť ich prospešný účinok je nepreháňať to s nimi a čistá voda** (v prípade veľkej dehydratácie minerálna), ktorá pomôže vylúčiť nepotrebné škodliviny a zároveň doplniť chýbajúcu tekutinu na normálne fungovanie tela.

Majú teda veľmi pozitívne účinky pre človeka, ak sú konzumované s mierou a s dostatočným množstvom čistej vody. Výsledkom je veľmi potrebná očista (detoxikácia) organizmu.

## CHEMICKÉ A KONZERVAČNÉ LÁTKY

