

INDEX PITÍ pro pohodu za

Na počasí reaguje každý jinak. Čím citlivější jedinec, tím více by měl dbát na zdravý životní styl včetně pitného režimu, který významně podporuje všechny důležité funkce organismu. K fyzické i psychické pohodě za každého počasí tak může přispět index pití. Co to znamená?



Při extrémním počasí je vhodné věnovat pozornost pitnému režimu. Lze tak předejít řadě zdravotních obtíží...

Index pití říká, jestli stačí pít normálně, tedy podle běžných pravidel, nebo raději více – v posledních 5 letech ukazoval 6 měsíců v roce na vyšší potřebu a 4 měsíce dokonce na výrazně vyšší potřebu příjmu tekutin. Obecně platí, že na změny počasí můžeme být přecitlivělí, citliví nebo jen reagující. Reagující jedinec zvládá i extrémní v počasí bez větších potíží, přestože ovlivňují jeho krevní tlak, srážlivost krve a produkci hormonů. Citlivý jedinec bývá rozladěný, bolívá ho hlava, špatně se koncentruje. Přecitlivělí bývají chronicky nemocní lidé, kteří reagují na vrtochy počasí velmi výrazně. Tato skupina je ohrožena zejména zhoršením aktuálního zdravotního stavu – jejich tělo bývá oslabené, protože spotřebuje hodně energie na adaptaci.

Snížit negativní dopady počasí pomáhá především zdravý životní styl. Jeho nedílnou součástí je pravidelný pitný režim upravený podle potřeby při zátěži, kterou může zvýšit i počasí. **Ing. Dagmar Honsová, Ph.D., meteoroložka a odborná konzultantka v oblasti biometeorologie a nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová, DiS., spolupracovnice AquaLife Institutu** v následujících řádcích upřesňují, co se děje v těle při změně počasí a jak nám pitný režim pomáhá se s tím vyrovnat. „Mezi základní meteorologické faktory, které ovlivňují příjem tekutin a naši pohodu, patří tropické teploty nad 30 °C, vlna veder, ale i arktické dny s teplotou minus 10 °C a méně, silný pokles nebo naopak nárůst tlaku vzduchu, větrné počasí nebo geomagnetická aktivita. Tyto meteorologické prvky a jejich extrémy jsou většinou typické pro jednotlivá roční období nebo měsíce v roce, ale například s velkými změnami tlaku vzduchu nebo teplotními odchylkami se můžeme setkat kdykoliv,“ vysvětluje Dagmar Honsová.

CO SE DĚJE V TĚLE PŘI ZMĚNĚ POČASÍ? A CO PŘINÁŠÍ ÚLEVU?

Výrazný pokles tlaku vzduchu

Krevní cévy obsahují baroreceptory (speciální typ nervových zakončení), které reagují na kolísání barometrického tlaku a vysílají do mozku signály, že je třeba upravit krevní tlak. Tento mechanismus bývá často narušen u lidí s kardiovaskulárním onemocněním nebo artritidou, a proto u nich dochází ke skokům krevního tlaku, doprovázeným závratěmi, nepravidelným srdečním rytmem nebo silnými bolestmi kloubů.

● **Doporučení nutriční terapeutky:** Nízký tlak vzduchu často způsobuje zvýšenou únavu, spavost, celkovou zpomalenost nebo bolesti hlavy. Účinnou prevencí představuje zvýšený pitný režim v čele s vodou – přírodní pramenitou a minerální, případně obyčejnou. Mnohdy pomůže i šálek kvalitní kávy.

Změny geomagnetické aktivity (sluneční bouře)

Vysoká sluneční a geomagnetická aktivita přispívá ke zvýšení viskozity krve, nižší k jejímu zkapalnění. Hustší krev protéká cévami hůře, což má za následek zvýšení krevního tlaku, hrozí krevní sraženiny a kyslíkové hladovění vnitřních orgánů. Nadměrně tekutá krev je nebezpečná kvůli rozvoji krvácení, zvláště pokud mají krevní cévy problémy s pružností stěn.

● **Doporučení nutriční terapeutky:** Aby se nás následky zvýšené sluneční aktivity dotýkaly co nejméně, je dobré přidat na příjem tekutin. Průběžně pít vody a minerálek nebo čaje během dne pomůže hustší krev alespoň částečně kompenzovat.

Změny vlhkosti vzduchu

Vysoká vlhkost vzduchu zvyšuje riziko otoků tkání, astmatických záchvatů a bronchospasmů (prudké stažení svalů ve stěnách průdušek). Nízká vlhkost vytváří dobré podmínky pro akutní respirační infekci. Kromě osob s chronickými onemocněními dýchacích cest pociťují změny vlhkosti vzduchu také jedinci se zlomeninami a poraněními končetin. Změny ve struktuře tkání nebo kostí související s vlhkostí vzduchu způsobují bolesti od píchání až po bodání, v závislosti na době po úrazu.

● **Doporučení nutriční terapeutky:** Riziko respiračních onemocnění při nízké vlhkosti vzduchu můžeme snížit dostatečným pitným režimem v průběhu dne – náležitě zvlhčené sliznice dýchacích cest lépe brání proniknutí patogenu dál do těla.

Změny teploty vzduchu

Obranný systém našeho organismu se rychlým změnám teplot vzduchu snaží přizpůsobit. V chladných dnech žlázy s vnitřní sekrecí vylučují více hormonů, v krvi stoupá hladina cukru, vápníku a fosforu, stoupá také svalové napětí. Naopak při oblevě klesá krevní tlak a houstne krev. Nízké teploty mohou zhoršit infekční a zánětlivé procesy v těle. Prudký nárůst teploty, kdy se výrazně snižuje obsah kyslíku ve vzduchu, zase může způsobit celkovou malátnost, těžkou ospalost i letargii.

● **Doporučení nutriční terapeutky:** V horkém počasí našťastí většina lidí pije víc, ale pozor na studené nápoje. Ty představují pro tělo teplotní šok, podobně jako horké nápoje v zimě. Zdravému člověku k občasnému osvěžení neublíží, nicméně základ pitného režimu by i v horkých dnech měly tvořit nápoje o pokojové teplotě. A pokud se více potíme, kromě vody ztrácíme také minerální látky – k jejich doplnění se skvěle hodí slabě a středně mineralizované vody, při sportu i silně mineralizované.

každého počasí

Index pití – součást kvalitního servisu o počasí

Vliv počasí a jeho změn na potřebu zvýšeného pitného režimu udává index pití. Může nabývat hodnoty od 1 do 5 – při stupni 5 má tělo největší potřebu vyššího příjmu tekutin, při stupni 1 není třeba denní příjem tekutin oproti normálu zvyšovat. Při výpočtu indexu pití, který bývá součástí kvalitního servisu o počasí, se bere v potaz tlak vzduchu a jeho změna, vlhkost vzduchu, teplota a její změna, vítr a jeho rychlost, déšť, sněžení, znečištění ovzduší i roční období.

PITNÝ KALENDÁŘ

Tabulka obsahuje indexy pití vypočítané za jednotlivé měsíce v roce v posledních 5 letech.

Měsíc	Typické počasí	Ohrožené skupiny	Vliv počasí na tělo	Pitný režim	Index pití
Leden	nejchladnější, mrazivé	s oslabenou psychikou, konzumenti alkoholu	nespavost, nervozita, bolesti hlavy	dodržování pitného režimu, voda, přírodní minerálky, bylinkové čaje	1 až 2
Únor	velké teplotní skoky v průběhu dne	senioři, děti, těhotné ženy	horší termoregulace, zvýšená zátěž organismu	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Březen	nárůst teploty a snížení tlaku vzduchu	s nezdravým životním stylem	jarní únava, pocit smutku, apatie, horší dýchání, větší zátěž srdce	mírně zvýšený příjem tekutin	2
Duben	časté změny počasí a tlaku vzduchu	všichni, hlavně s nezdravým životním stylem	bolesti hlavy, kloubů a zubů, malátnost, únava	zvýšený příjem tekutin	2 až 3
Květen	slunečné, pylová sezona	milovníci slunce bez UV ochrany, alergici	spálení a předčasné stárnutí kůže, alergické reakce na pyl	zvýšený příjem tekutin	3
Červen	tropické teploty, vlny veder, vysoká vlhkost, vyšší pocitová než reálná teplota, dusno	hlavně senioři, kardiaci, astmatici, chronicky nemocní, malé děti, konzumenti alkoholu	zvýšená zátěž organismu, horší termoregulace, přehřátí organismu, úpal, úžeh, celkový kolaps	výrazně vyšší, až dvojnásobný příjem tekutin, doplňování minerálních látek, při sportu a pocení silně mineralizované minerálky	5
Červenec					4 až 5
Srpen					4 až 5
Září	rychlé přibývání oblačnosti a ranních mlh, snižování teploty	s oslabenou imunitou, s oslabenou psychikou, s nezdravým životním stylem	snížená aktivita, zhoršená nálada, letargie, nachlazení, zánět močových cest	výrazně vyšší příjem tekutin v průběhu celého dne, ne nárazově	3 až 4
Říjen					2 až 3
Listopad	inverze, oblačnost, smog, absence slunečních paprsků	astmatici, chronicky nemocní	oslabená obranyschopnost organismu	zvýšený příjem tekutin, bylinkové čaje, nápoje na prohřátí (yogi čaj, chai latté, kávoviny)	2 až 3
Prosinec	vysoká větrnost	všichni, hlavně při pobytu venku	dehydratace při nedostatečném příjmu tekutin	dodržování pitného režimu, voda, přírodní minerálky, čaje na imunitu	1 až 2