**Ranní nakopnutí: minerálka místo kávy**

**Ranní rituály značně ovlivňují celý nadcházející den. Vhodným pitným režimem, promyšlenou skladbou stravy nebo krátkým protahovacím cvičením můžete pozitivně ovlivnit to, jak se budete cítit a jak budete výkonní minimálně v první polovině dne. Pokud si ráno dáte místo kávy minerálku, bude to mít doslova energizující efekt, protože se velmi rychle a efektivně obnoví rovnováha vody a minerálních látek v těle.**

*„Během nočního spánku nepřijímáme žádné tekutiny, přesto je tělo ztrácí – především při dýchání a pocení, ale i řadě dalších procesů, které potřebují vodu. Ráno je proto organizmus přirozeně lehce dehydrovaný, což dokazuje tmavá ranní moč. Z tohoto důvodu je pro tělo důležité obnovit co možná nejdříve rovnováhu tekutin a také minerálních látek. Nicméně většina lidí vyhledává po ránu zcela automaticky kávu – jako nápoj, který přináší energii a vzpruhu. Pití kávy na lačný žaludek má ale potenciální rizika, jako je dehydratace, pálení žáhy nebo narušení přirozených cirkadiálních procesů, vedoucích k probuzení. Všeobecně prospěšnější je pít kávu až po snídani,“* upozorňuje spolupracovnice AquaLife Institutu RNDr. Michaela Bebová, odbornice na metabolizmus a chemické procesy v těle.

Prvním krokem po probuzení by tedy mělo být doplnění tekutin s významným obsahem základních minerálních látek. Takové tekutiny zaženou žízeň a zároveň dodají tělu potřebné elektrolyty, které samy o sobě pomáhají využívat vodu efektivněji, což je velmi důležité a hraje významnou roli v celém organizmu. Pokud hned ráno vypijete velkou sklenici středně nebo ještě lépe silněji mineralizované vody s vyšším podílem minerálních látek, nejenže docílíte rychlejší rehydratace organizmu, ale ještě tělu pomůžete vyrovnat potřebnou hladinu elektrolytů. Tento „life hack“, účinný a zároveň velmi jednoduchý trik, ovlivní vaši vitalitu, koncentraci i výkonnost.

*„Minerální vody jsou velmi kvalitním zdrojem tekutin, vhodným pro každodenní pitný režim. Málokdo si uvědomuje, že se do jejich přirozeného složení nesmí nijak zasahovat, nesmí se používat chemické úpravy, nesmí se dezinfikovat. Přírodní minerální voda tak v podstatě představuje biokvalitu v pitném režimu a z domácího kohoutku nám tedy bohužel opravdu nepoteče,“* konstatuje předsedkyně Svazu minerálních vod Ing. Jana Ježková a dodává: *„mezi minerálními vodami si můžeme vybírat ty nejvhodnější s ohledem na naše chutě, aktuální zdravotní stav a životní styl – k tomu slouží informace o zastoupení minerálních látek na etiketě láhve.“*

V souvislosti s hydratací organizmu se v doporučeních odborníků objevují vedle „minerálních látek“ čím dál častěji také „elektrolyty“. Může to být matoucí, ale jde vlastně jen o správnější termín pro minerální látky, které se nacházejí ve vodě nebo obecně v tekutinách. *„Minerální látky jako vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlor se v organizmu vyskytují buď ve formě sloučenin, anebo častěji ve formě volných iontů – kladně nabitých kationtů a záporně nabitých aniontů (zejména Na+, Ca2+, Cl-, Mg2+, K+, známých i z etiket minerálních vod). Díky náboji jsou ionty minerálních látek aktivní a zúčastňují se nejrůznějších biochemických reakcí. Ionty zmíněných minerálních látek, které se nacházejí ve vodném prostředí, se nazývají elektrolyty. Ty se podílejí na regulaci množství vody v těle, nervové a svalové funkci a umožňují komunikaci mezi buňkami,“* vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu RNDr. Bebová.

Tělo přichází o značné množství elektrolytů během pocení, které doprovází fyzickou aktivitu, ale i běžné situace, jako je pohyb v teplém počasí nebo spánek. K významným ztrátám dochází také při zvracení, průjmu a horečnatých stavech. Úbytek elektrolytů způsobují i diuretika a některá závažná onemocnění (např. diabetes nebo ischemické choroby srdeční), kdy ledviny nepracují tak, jak by měly, a minerální látky odchází močí. Ztráty elektrolytů mohou narušit rovnováhu vnitřního prostředí (homeostázu) a způsobit řadu dalších zdravotních dopadů, které přímo závisí na dané minerální látce (např. malátnost, únava, křeče, svalová slabost).

Elektrolyty můžete tělu doplnit prostřednictvím tzv. iontových nápojů, mezi které v podstatě patří, díky obsahu významného množství iontů, i přírodní minerální vody. Speciální iontové nápoje pak obsahují kromě elektrolytů ještě sacharidy (např. dextrózu nebo glukózu), aminokyseliny a často i kofein, karnitin aj. Přírodní minerálky nabízejí tělu minerální látky v dobře vstřebatelné a využitelné podobě – na rozdíl od speciálních iontových nápojů jsou v nich elektrolyty zastoupeny v přirozeném poměru a složení. *„K tomuto účelu jsou vhodné slabě, středně i silně mineralizované vody, mezi kterými lze volit podle potřeby i preference. Slabě a středně mineralizované vody se mohou pít bez omezení, během celého dne. Pro tělo je výhodnější, pokud dostává minerální látky v nižších koncentracích, tedy průběžně – vysoké nárazové dávky nedokáže využít a přebytečné množství vyloučí. Silně mineralizované vody je vhodné zařazovat cíleně k doplnění elektrolytů při akutnější potřebě a jako řešení mírné dehydratace,“* doporučuje biochemička RNDr. Michaela Bebová.

**Pitný režim a elektrolytická rovnováha organizmu hraje důležitou roli v každém ročním období včetně nastávajícího jara. S příchodem jara často přichází i tzv. jarní únava, která se projevuje celkovou slabostí, podrážděností a nechutí k jakékoli aktivitě. Pomoc nabízejí nejrůznější detoxikační kúry, očisty a další postupy, které slibují obnovení energie a posílení zdraví. Účinné řešení je ale mnohem jednodušší – správná a dostatečná hydratace organizmu, základní stavební kámen zdraví. Ideálním zdrojem tekutin pro každodenní pitný režim jsou přitom přírodní minerální vody, které doplňují tělu i důležité minerální látky.**

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**)** je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*