**Špatný pitný režim může za únavu i zápach z úst. Nárazové pití nepomáhá**

**PRAHA, 10. ČERVNA 2021 – Pocit únavy, výkyvy nálad, suchá pokožka, hlubší vrásky i přibírání na váze. To vše mohou být příznaky špatného pitného režimu a dehydratace organismu. Pravidelný příjem tekutin nabývá na důležitosti zvlášť v horkém létě. Při kterých signálech svého těla je třeba zpozornět?**

Lidské tělo tvoří z více než 70 procent voda a bez dostatečného pitného režimu nemůže dobře fungovat. Obecně platí, že by dospělý člověk měl denně přijmout dva až dva a půl litru tekutin, a to v jídle i pití, ovšem každý je jiný a potřebné množství se zvyšuje i vlivem okolních faktorů – při vyšších teplotách nebo zátěži. „Do příjmu tekutin nemůžeme počítat kávu, jakýkoli alkohol včetně piva, silný černý čaj nebo slazené limonády. Ty pro vyloučení nadbytečného cukru z těla váží na molekuly glukózy právě vodu a dehydrataci prohlubují. Stejně tak organismus spotřebovává větší množství vody pro metabolismus alkoholu v těle. Tedy cyklovýlet od hospody k hospodě, kde si dáme vždy po ‚jednom‘, nelze považovat za ideální doplnění tekutin,“ upozornila Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky. „Optimální je čistá voda (i kohoutková z vodovodního řadu). Může být minerálně obohacená o kousky citronu, pomeranče, listy máty, ovšem neměla by obsahovat ‚bublinky‘, tedy CO2. Při metabolismu oxidu uhličitého totiž tělo opět zpracovává molekuly vody a více zatěžuje práci ledvin při ‚odkyselení organismu‘,“ doplnila Iva Bílková.

Akutní nedostatek tekutin dává tělo najevo pocitem žízně, při dlouhodobém zanedbávání pitného režimu se pak mohou objevit zdravotní problémy jako zácpa nebo ztráta energie. „Naopak velmi staří lidé, kteří ‚nejsou zvyklí‘ na pravidelný dostatečný příjem tekutiny, už ani pocit žízně nemají. U těchto osob pak pozorujeme závratě, motání hlavy, může dojít až ke ztrátě rovnováhy a ublížení si při pádu,“ podotkla Iva Bílková.

Mezi běžné projevy málo zavodněného těla patří častá únava, a to bez zjevné příčiny. „Již lehká dehydratace může způsobovat vyčerpanost, výkyvy nálad a rozladěnost. Pokud se v tom v posledních dnech poznáváte, zkuste doplňovat více tekutin a uvidíte rozdíl ve své koncentraci a aktivitě. Dbejte především na pravidelné pití v průběhu dne, pak je tělo schopno vodu lépe a efektivně využít. Výsledkem naráz vypitého litru vody, když si člověk večer vzpomene, bude spíš vyšší potřeba močit než blahodárný účinek na organismus. Proto není důležité jen kolik, ale také jakým způsobem tekutiny po celý den konzumujeme,“ vysvětlila fyzioterapeutka.

Dehydratace organismu se často zračí v pálivých, suchých a popraskaných rtech. Někteří lidé si v parných dnech stěžují na nepříjemný pocit a zápach v ústech, i to může souviset s nízkým příjmem tekutin. „S deficitem vody v těle klesá i produkce slin, které zabraňují přemnožení bakterií v ústech, zejména na těžce dostupných místech, kde se drží zbytky potravy. Patří sem mezizubní prostory či zadní část jazyka, kde se mohou bakterie velmi dobře skrýt. Více bakterií pak produkuje větší množství sloučenin síry, které zapříčiňují nežádoucí zápach z úst. Pravidelná konzumace vody tak může být řešením problému,“ doporučila Iva Bílková.

Očividným ukazatelem, zda je hydratace organismu v pořádku, je barva moči. Měla by být světle žlutá, čím tmavší, tím hůř – v tom případě obsahuje méně vody a více minerálů, vitamínů a dalších prvků. Podobně není v pořádku nemuset celé odpoledne na toaletu. „Jako orientační prověření dostatku tekutin ve svém těle můžete vyzkoušet jednoduchý test: vytáhněte svou kůži na hřbetu ruky pomocí palce a ukazováčku. Když ji po chvilce pustíte, měla by se během vteřiny vrátit zpátky do původního stavu bez jakýchkoliv deformit. Pokud ne, pravděpodobně byste měli svůj pitný režim upravit. Musíme si též uvědomit, že vodu z těla ztrácíme i pouhým vydechováním vzduchu. Ve spánku v noci ztratíme průměrně půllitru vody. Tuto vodu bychom měli doplnit jak před spánkem, tak po spánku, aby nás po ránu nebolela hlava nebo abychom spali klidným, nerušeným spánkem,“ popsala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.