

OBSAH

ÚVOD.	5
---------------	---

Kapitola I

Voda a lidské tělo	7
Obsah vody v organismu	8
Voda, původní prostředí živých organismů	13
Zvnitřnění vodního prostředí.	14
Řízení tekutin v těle	15

Kapitola II

Cyklus vody v těle	19
Přísun vody	19
Ústa	19
Plíce	24
Kůže	24
Metabolická voda	25
Absorpce vody	26
Osmóza	27
Výměny mezi střevy a krví	28
Kapiláry	31
Výměny mezi krví a mimobuněčnou tekutinou	33
Výměny mezi mimobuněčnou tekutinou a buňkami.	34
Zpáteční cesta	35
Vylučování vody	36
Ledviny	36
Kůže	37
Plíce	39
Střeva	39
Vodní cyklus v trávicím ústrojí	41
Vodní cyklus v ledvinách	42

Kapitola III

Zhoubné následky dehydratace	43
Zpomalení enzymatické činnosti	46
Auto-intoxikace	47
Akutní a chronická dehydratace	49
Potíže způsobené chronickou dehydratací	50
Únava, nedostatek energie	50
Zácpa	51
Trávicí potíže	51
Vysoký a nízký krevní tlak	52
Zánět žaludku, žaludeční vředy	53
Potíže dechového ústrojí	55
Acido-bazická nerovnováha	55
Nadváha, obezita	56
Ekzémy	57
Cholesterol	57
Zánět močového měchýře, infekce cest močových	58
Revmatismus	59
Předčasné stárnutí	60

Kapitola IV

Žízeň	63
Mimobuněčná žízeň	64
Nitrobuněčná žízeň	67
Ztráta pocitu žízně	69

Kapitola V

Co pít?	71
Voda	72
Voda z kohoutku	74
Minerální a pramenité vody	75
Nápoje s vysokou hydratační schopností	78
Voda	78
Bylinkové čaje	78
Ovocné a zeleninové šťávy	79
Nápoje s nízkou hydratační schopností	80
Káva, čaj, kakao	81
Mléko	82

<i>Průmyslově vyráběné limonády</i>	82
<i>Alkoholické nápoje</i>	83

Kapitola VI

Tělesná potřeba vody	85
Vylučování	86
Změřte si, kolik denně vypijete	89
Stanovení individuálních potřeb	90
Kdy máme pít?	92
Jak nezapomínat pít?	94
Po malých či velkých doušcích?	96
Teplé či studené nápoje?	97

Kapitola VII

Kůry na zavodnění organismu	101
Hydratační kúra	102
Kúra na opětovné zavodnění organismu č. 1	104
Kúra na opětovné zavodnění organismu č. 2	106
Hydratační a detoxikační kúra čistou vodou	107
Detoxikační kúra se střídáním záměrné dehydratace a následného vydatného pití.	112
Detoxikační kúra se střídáním záměrné dehydratace a následného vydatného pití (kratší varianta)	114
Hydratační a remineralizační kúra	116
Hydratační a odkyselující kúra	117
Hydratace při sportování	118
Hydratace a kosmetika	120

DODATEK

Energetický náboj vody	123
BIBLIOGRAFIE	131