

Co nám lékaři neříkají...

Dnes a denně se můžeme dočíst, že je třeba pít nealkoholické nápoje v množství nejméně 2 a více litrů za den. Čím více, tím údajně lépe.

Již od konce 70. let minulého století je ale v lékařských kruzích dobře známým faktem, že lidské ledviny jsou ze své podstaty „projektovány“ na cca 35 000 litrů přijaté tekutiny. Průměrně to tedy vychází na 1,36 litru tekutin denně. Cokoliv nad toto množství znamená zkrácení jejich životnosti.

Není třeba hlubokých lékařských znalostí, aby nám to bylo jasné – člověk od prvopočátků své existence neměl neustále k dispozici hrnek s čajem na stole či sladkou limonádu v lednici. Pil, když měl příležitost. Tak se vyvinulo i jeho vodní hospodářství. V posledních dekadách však lidstvo své ledviny soustavně přetěžuje, a tak jsme svědky rostoucího počtu obyvatel planety, kteří v pozdním věku řeší problém selhání tohoto životně důležitého orgánu.

Ještě děsivější je však zamyšlení nad tím, proč nám nejsou tyto podstatné informace dostupné. Nápojový průmysl je obrovský byznys. Denně jsou vypity tisíce hektolitrů slazených a přeslazených limonád, které jsou prodávány i s 300%ní marží. Pro velké štiky tohoto odvětví není žádný problém zaplatit si studie o prospěšnosti konzumace nápojů, naopak o riziku zubního kazu zarytě mlčí. Stejně tak se pod pokličkou udržuje informace o rizicích nadměrného pití.

Nebud'me tedy jen stádem ovcí, které si nechá diktovat co pít a v jakém množství. Pijme tak, jak nám to příroda říká již po tisíce let. Někdy víc, někdy míň.

Šířte prosím tuto informaci dále, třeba ostatním přečtení těchto řádků konečně otevře oči!!!!