**Srdce pod tlakem: sůl, žízeň a stres**

**Příliš mnoho soli, nedostatek tekutin a dlouhodobý stres – tři faktory, které často přehlížíme, ale přitom mají zásadní vliv na naši celkovou pohodu, krevní tlak i zdraví srdce. Velký přínos mohou mít podle odborníků už malé změny v každodenních návycích. Například pití přírodních minerálek, které tělu dodají potřebnou hydrataci a zároveň cenné minerální látky.**

Sodík je pro organizmus nepostradatelný, ale jeho nadměrná konzumace představuje vážné riziko pro zdraví srdce, cév i ledvin. V české populaci je příjem soli dlouhodobě o dost vyšší, než doporučují odborníci. *„Sodík je nezbytný pro řadu fyziologických funkcí, například pro udržení rovnováhy tělních tekutin nebo pro nervovou činnost. Problémem není samotný sodík, ale jeho nadměrná konzumace. Úplné vynechání není praktické ani žádoucí, platí staré známé: všeho s mírou,“* říká odborník na výživu a výzkumný pracovník RNDr. Pavel Suchánek z AquaLife Institutu.

Zdraví kardiovaskulárního systému podpoří nejen omezení konzumace soli, ale zároveň dostatečný příjem dalších minerálních látek – draslíku, hořčíku a vápníku, důležitých pro udržení elektrolytové rovnováhy v organizmu. Výsledky studie Fóra zdravé výživy a AquaLife Institutu navíc prokazují, že pravidelná konzumace přírodních minerálních vod s přirozeným obsahem prospěšných minerálních látek může přispět ke snížení krevního tlaku, a tím i k ochraně cév před trvalým poškozením. Tento přístup je důležitý pro každého, kdo chce pečovat o své zdraví, zejména pro rizikové skupiny.

Vedle stravy hraje stále větší roli životní styl. Při psychické nepohodě tělo produkuje více stresových hormonů, hlavně kortizolu a adrenalinu, které zvyšují krevní tlak, zrychlují tepovou frekvenci a zatěžují cévy. To dlouhodobě zvětšuje riziko vysokého tlaku, aterosklerózy a srdečně-cévních onemocnění. *„Stres je pro tělo jako jízda s nohou na plynu a zároveň zataženou ruční brzdou – krátkodobě zvládnutelné, ale dlouhodobě ničivé. Pokud se ke stresu přidá i dehydratace, organizmus je vystaven dvojí zátěži. Už mírná dehydratace vede k únavě, horší soustředěnosti či podrážděnosti,“* upozorňuje spolupracovnice AquaLife Institutu PhDr. Markéta Celerová, Ph.D., klinická psycholožka z Asociace klinických psychologů ČR.

Při výběru nápojů pro každodenní pitný režim odborníci doporučují přírodní minerální vody. Pocházejí z chráněných podzemních zdrojů, mají původní čistotu a stabilní složení, neprocházejí chemickými úpravami ani dezinfekcí. *„Spotřebitelé si mohou vybrat z celé škály minerálních vod – od slabě přes středně mineralizovaných, vhodných pro každodenní pití bez omezení, až po minerálky bohaté na minerální látky, které oceníme například při sportu, horečce nebo zvýšené zátěži. Klíčem je číst etikety a volit minerální vodu podle svých potřeb, věku i zdravotního stavu, a využít tak rozmanitých zdrojů našich minerálních pramenů, ve světě ojedinělých,“* vysvětluje Ing. Jana Ježková, balneotechnička a předsedkyně Svazu minerálních vod.

Odborníci se shodují: vyplatí se myslet nejen na to, co jíme a pijeme, ale i na to, jak zvládáme stres. Pokud potíže jako neklid, špatný spánek nebo podrážděnost přetrvávají, je na místě vyhledat odbornou pomoc. Prvním krokem by měla být konzultace s praktickým lékařem, který doporučí vhodného specialistu. Při vyhledávání pomoci mimo zdravotnictví je důležitá obezřetnost – označení „psychoterapeut“ nemusí vždy znamenat dostatečnou kvalifikaci. Klíčový je také pocit důvěry a bezpečí – pokud ho u vybraného odborníka necítíme, je v pořádku hledat dál.

**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*