

Pravidelnosť pitného režimu

Štvrťročník Bedeker zdravia uskutočnil na septembrovej výstave Interbeauty (výstavisko Incheba, Bratislava), v spolupráci s odborným partnerom, dotazníkový prieskum o dodržiavaní pitného režimu Slovákov.

I keď sa prieskumu zúčastnila menšia vzorka respondentov (spolu 520), vyplynuli z neho zaujímavé zistenia. Prevažne dospelí ľudia, ktorí tvorili veľkú väčšinu zúčastnených, si uvedomujú potrebu dodržiavania pravidelného pitného režimu.

Podľa lekárskeho odporúčania by mal dospelý človek vypíť 2,5 až 3 litre tekutín denne. Úvodná otázka smerovala práve k rešpektovaniu daného odporúčania. Z opýtaných respondentov až 49 percent pije pravidelne a pozitívom je i to, že iba malé percento z opýtaných vôbec nepociťuje smäd.

Naopak, ako negatívne možno vnímať zistenie, že až 11 percent z opýtaných pije menej ako 1 liter vody denne, čo významne ohrozuje ľudské zdravie. V mnohých takýchto prípadoch môže dôjsť k dehydratácii, migréne či iným zdravotným ťažkostiam.

Oblíbené typy vôd

Respondenti mali možnosť vyjadriť sa aj k preferovaniu jednotlivých druhov vôd. Rozhodne najobľúbenejšou je nesýtená, tichá voda, ktorá je vhodným nápojom na uhasenie smädu a na pravidelné dopĺňanie tekutín. Pomerne veľké percento opýtaných obľubuje aj jemne sytenú (perlivú) i sytenú vodu. Ochuteným nápojom sú zas naklonené skôr deti, ktoré by však mali taktiež radšej piť nesladené nápoje.

Ovplyvňujúci faktor

I keď je voda vo svojej podstate bezfarebnou tekutinou, jej kvalita je ovplyvnená viacerými faktormi. Predovšetkým zdrojom, odkiaľ pochádza, či spôsobom úpravy. Bežného konzumenta však pri výbere vhodnej vody ovplyvňujú predovšetkým jej chuťové vlastnosti. Tretiu priečku výskumu obsadila v otázke faktorov ovplyvňujúcich výber vody osobná skúsenosť s daným nápojom, akýsi pretrvávajúci návyk konzumovať práve konkrétnu kategóriu, či značku vody. Samotná kvalita vody zohráva pri selekcii vhodnej vody tiež svoju významnú úlohu. Ďalším dôležitým faktorom je trhový mechanizmus – konkrétne cena, na ktorú v pozitívnom zmysle vplyva aj konkurencia veľkých obchodných reťazcov. Len veľmi málo respondentov uviedlo, že má na ich rozhodovanie vplyv reklama pitného nápoja.

Pi Aqua jedným z favoritov

V závere prieskumu sme sa respondentov pýtali na značku vody, ktorú si obľúbili. Okrem bežne, v maloobchodnej sieti predávaných pramenitých a minerálnych vôd, si svoje stále miesto v pitnom režime získala aj vitálna, doslova pozitívnymi vlastnosťami nabitá n - voda výnimočne lahodnej chuti, dobrej kvality a s protektívnymi účinkami na zdravie. Jej ochranný vplyv na organizmus oceňujú najmä aktívne žijúci ľudia, ťažko fyzicky pra-

cujúci i stresovo vyťažení pracovníci. Pri jej pravidelnom pití sa zlepšuje funkcia imunitného systému, nastáva rýchlejšia regenerácia a dokonca zvýšenie výkonnosti. Zmiernenie príznakov niektorých chronických chorôb je pri pravidelnom pití n - vody taktiež vítaným bonusom.

Keďže n - voda nesie označenie písmenom gréckej abecedy, ktoré je podľa niekoľkých výkladov nositeľom informácií, rovnako je aj n - voda akýmsi nositeľom pozitívnej informácie pre naše zdravie.

Realizovaný prieskum, i keď ho nemôžeme pokladať za reprezentatívny, zmapoval pitný režim určitej vzorky respondentov, ktorí navštívili odborné podujatie zamerané na kozmetiku a zdravý životný štýl.

Dobrymi výsledkami je, že pitný režim dodržiavajú prevažne starší ľudia, ktorí si uvedomujú dôležitosť vody pre rovnováhu a udržanie zdravotného stavu. Najviac vyhladávanou sa stala voda nesýtená a pitná, a to dokonca priamo z vodného kohútika v domácnostiach. Naopak, mladšia generácia by mala precíznejšie dodržiavať prijímanie tekutín i informovanosť o pitnom režime.

ip



*Napite sa číreho
zdravia...*



π - voda

- * je harmonizovaná a bioenergeticky bohatá voda obsahujúca maximálne množstvo vitálnej energie
- * jej fyzikálna štruktúra je veľmi podobná ľudským a živočíšnym telesným tekutinám, vode v rastlinách, v ovoci a zelenine, vďaka čomu výborne vyživuje bunky a tkanivá
- * má antioxidačné, baktericídne a stimulačné vlastnosti
- * harmonizuje organizmus, posilňuje imunitu, zlepšuje fyzickú kondíciu
- * je vhodná na ľahký pitný režim, prípravu nápojov a jedál

Spoločnosť PI AQUA TARAMA s.r.o. je výhradným dovozcom π - technológie na výrobu π - vody a vysokoenergetického koncentrátu V.O.W. (VITAL ORGANIC WATER)