



KAPITOLA 1

HYDRATACE: PRVNÍ TAJEMSTVÍ SÍLY

Pokud na této planetě existuje magie, je obsažená ve vodě.

– LOREN EISELEY

JAK ZKROTIT HYDRU HYDRATACÍ

Nejspíše ten mytologický příběh znáte. Diův a Alkménin syn Héraklés dostal za úkol zabít obludnou Hydru, hada s devíti hlavami, který žil v bažinách u města Lerna. Nebylo to ale jen tak. Pokaždé když Héraklés jednu hlavu usekl, vyrostly na jejím místě dvě nové. Čím usilovněji by bojoval, tím horší by to bylo. Héraklés naštěstí rychle pochopil, v čem tkví největší překážka a že k výhře musí dojít jinak.

Nezvítězil nakonec silou, ale promyšlenou strategií. S pomocí svého synovce Iolaa každý useknutý krk okamžitě vypálil ohněm. Na spáleném místě už nová hlava nevyrostla. Jakmile boj skončil, namočil Héraklés své šípy do Hydriny jedovaté krve: to, co ho málem zabilo, se paradoxně stalo jeho největší zbraní.

Přístup ke správné hydrataci a pití vody funguje v principu stejně. Když je ignorujeme a vodu nahrazujeme sladkými nápoji, promění se v Hydru. Co to znamená pro naše tělo, a ještě více pro tělo našeho dítě? Nedostatečná hydratace omezuje funkci svalů, zatemňuje mysl a vysává energii, která pak tělu zoufale chybí. Když ale k hydrataci přistupuje s rozumem, pochopí ji a následně správně použije, stává se voda otráveným šípem malého hrdiny – tedy jeho nejsilnější zbraní.