

LA IMPORTANCIA DEL AGUA PARA EL CEREBRO*

¿Sabías que...?

- El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia los seres humanos lo confundimos con hambre. Aún una deshidratación imperceptible retardará el metabolismo.
- Un vaso de agua calma el hambre a medianoche en casi 100% de los casos de personas bajo dieta reductora.
- El descenso de tan sólo 2% de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria, dificultad con las matemáticas básicas y problemas al enfocar la vista sobre una pantalla de computadora o sobre una página impresa.
- Beber un mínimo de 8 vasos de agua al día, disminuye el riesgo de cáncer de colon en un 45%, además de rebajar el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reducir la mitad de probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

De acuerdo con los expertos, esto no es opcional, es obligatorio si queremos que nuestro cerebro funcione de una manera óptima. Y si estamos estresados, debemos aumentar a 16 vasos de agua al día.

- El 90% del volumen de nuestro cerebro está compuesto por agua y es el principal

vehículo de las transmisiones electroquímicas.

- Las personas normalmente no beben tal cantidad para evitar la molestia de tener que orinar seguido; un inconveniente menor a cambio de una mejora en su salud.
- Si el color de tu orina no es de un amarillo muy pálido o, mejor aún, sin color, no estás ingiriendo suficiente agua (esto no se aplica si estás tomando vitaminas del complejo B, que producen un color amarillo natural). Ten cuidado porque al hablar de beber agua, no nos referimos al café, té o sodas.
- Estudios preliminares indican que beber de 8 a 10 vasos de agua al día podría aliviar significativamente muchos malestares en el 80% de las personas.

La acidez estomacal

- La acidez estomacal puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal. Esta es una importante señal de sed que emite el cuerpo humano.
- La ingestión de antiácidos o medicamentos en tabletas contra la acidez estomacal

* Si desea más información sobre hidratación saludable, contacte con: enercell@colombia.com



no corrige la deshidratación, el cuerpo continúa sufriendo como resultado de no contar con el agua suficiente para su óptimo funcionamiento.

- TRAGEDIA: El no reconocer que la acidez estomacal es un signo de deshidratación y tratarla por medio de antiácidos, producirá una inflamación estomacal en el duodeno, hernia hiatal, úlceras y eventualmente cáncer en el tracto gastrointestinal, incluyendo páncreas e hígado.

La artritis

- El agua puede prevenir y curar la artritis.
- La artritis puede ser una señal de falta de agua en las articulaciones y puede afectar tanto a los jóvenes como a los adultos. El uso de calmantes para el dolor no cura el problema, por el contrario, provoca que siga progresando la enfermedad.

El dolor de espalda

- El dolor en la espalda baja y la artritis anquilosa de la espina dorsal pueden ser signos de falta de agua en los discos de la espina dorsal – los amortiguadores que soportan el peso del cuerpo. Estas molestias se deben tratar incrementando la cantidad de agua por beber.
- TRAGEDIA: El no reconocer que el dolor de espalda es un síntoma de deshidratación en las articulaciones y el tratarlo con analgésicos, masajes, acupuntura y eventualmente cirugía, podría provocar osteoporosis cuando las células del cartílago en las articulaciones eventualmente mueran y causen una deformación en la espina dorsal, que a su vez llevará a la incapacidad física de los miembros inferiores.

La angina de pecho

- La angina de pecho puede ser una señal de falta de agua en el organismo entre el eje del corazón y de los pulmones.
- Sin necesidad de consumir medicamentos, este síntoma puede ser tratado bebiendo mayor cantidad de agua, hasta que el paciente ya no tenga dolor. Por supuesto, es prudente tener una supervisión médica.

La migraña

- La migraña puede ser un síntoma de la falta de agua requerida en el cerebro y los ojos. La migraña se puede evitar si se impide la deshidratación del cuerpo. Este tipo particular de deshidratación eventualmente ocasiona una inflamación en la parte posterior del ojo y posiblemente una disminución o pérdida de la visión.

La colitis

- La colitis es una señal de falta de agua en el intestino grueso. Se asocia con el estreñimiento ya que se pierde la lubricación que brinda el agua.
- TRAGEDIA: El no reconocer el dolor de la colitis como un signo de falta de agua, provocará una condición de estreñimiento persistente que dará como resultado una compactación en el excremento que a su vez puede causar divertículos, pólipos y hemorroides, e incrementar la posibilidad de contraer cáncer de colon y recto.

El asma

- El asma que afecta a aproximadamente 12 000 000 de niños y mata a varios miles

de ellos cada año, es una complicación causada en parte también por la deshidratación del cuerpo. Es provocada por una falla en el programa de administración de la hidratación del cuerpo. El paso libre del aire se obstruye e impide la eliminación de agua en forma de vapor- el vaho. El incremento en el consumo de agua evita los ataques de asma.

- TRAGEDIA: El no reconocer el asma como un indicador de falta de agua en la etapa de desarrollo de los niños, no sólo sentenciará de muerte a varios miles de ellos cada año; sino que provocará un daño irreversible en los niños asmáticos que sobrevivan.

La diabetes tipo II o de adultos

- La diabetes de los adultos es otra consecuencia probable de la deshidratación del cuerpo. Al mantener una cantidad adecuada de agua en la circulación para las necesidades prioritarias del cerebro, la secreción de insulina se inhibe e impide la entrada de agua a las células del cuerpo. En los diabéticos solamente algunas células obtienen la suficiente agua para sobrevivir. El beber agua puede revertir la diabetes adulta en las etapas iniciales.
- TRAGEDIA: El no reconocer que en la diabetes del adulto la complicación por deshidratación, con el tiempo, puede causar daños masivos en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo.

El colesterol en la sangre

- Los altos niveles de colesterol son indicadores de una deshidratación corporal temprana. El colesterol es un material arcilloso que se adhiere entre los espacios de algunas membranas celulares para impedir que estas pierdan su humedad vital por la presión osmótica más fuerte de la sangre que circula en la vecindad.
- El colesterol, aparte de ser utilizado en la fabricación de las membranas de las células nerviosas y de hormonas, también actúa como un "escudo" contra la demanda de agua de otras células vitales que normalmente intercambian agua a través de sus membranas celulares.

Otros trastornos

- La depresión, la pérdida de la libido, el síntoma de fatiga crónica, el lupus, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular: todas estas condiciones pueden ser causadas por una deshidratación prolongada. Si fuese esta la causa probable, se aliviará la dolencia una vez que el cuerpo haya sido hidratado regularmente. En estas condiciones el ejercicio muscular debería ser parte del programa de tratamiento.

LA PREGUNTA ES:

***¿Diariamente estás tomando la
debida cantidad de agua?***

