

Liquificar la vida

por Alizahú



Mantenernos hidratados con la calidad que nuestro cuerpo necesita es un arte en el comprender que nuestro cuerpo para mantener su mas alto rendimiento y bienestar ha de consumir aguas limpias y líquidos de calidad.

Las patologías mas frecuentes asociadas a la deshidratación afectan a los riñones disminuyendo nuestra energía vital. La falta de hidratación puede degenerar a una perdida de visión momentánea, puede producir calambres, dolor de cabeza, estreñimiento y generar una mala metabolización de nutrientes.

Funciones del agua en nuestro cuerpo

El agua que ingerimos está implicada en muchísimas funciones de nuestro cuerpo. Está presente en las reacciones que se producen en las células, en el transporte de nutrientes, en la regulación de nuestra temperatura corporal. Así mismo, sirve para eliminar las sustancias de desecho procedentes del metabolismo interno del cuerpo. También actúa como lubricante de los tejidos y articulaciones y es el componente esencial de muchos líquidos de nuestro organismo, como la saliva, los jugos gástricos, etc.

El agua como conductor de otros ingredientes poderosos es una gran posibilidad que tenemos de nutrirnos con la mas alta calidad tonificando y revitalizando procesos naturales.

Es importante beber regularmente y a sorbitos. No beber de golpe mucho y de repente nada. Pon atención a mantenerte hidratado. Es fácil olvidar el beber agua.

Hay muchas formas liquidas que podemos ingerir o también sumergirnos en ellas. El contacto con los líquidos y el mantenernos hermanados con el mundo de lo líquido nos hace mas fluidos en la vida y nos da la capacidad de adaptarnos mejor a las situaciones. En consecuencia estimula la inteligencia.