



2.2 DESHIDRATACIÓN CRÓNICA

¿Estás crónicamente deshidratado?

Sabemos que el cuerpo está constituido de un 60 a 75% de agua, por lo que la hidratación es de suma importancia para el buen mantenimiento de las funciones del cuerpo.

Es común que las personas no ingieran la cantidad de agua que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. El agua es un elemento vital que no puede sustituirse con zumos, refrescos, aguas frescas, cerveza, vino, café, té o cualquier otra bebida. El agua no tiene sustitutos válidos y el cuerpo necesita un mínimo de dos litros para realizar todas sus funciones corporales. No ingerirlos puede ser la causa de numerosas dolencias.

Cuando no dotamos al organismo de suficiente agua, la que está disponible se destina a los órganos más vitales: cerebro, pulmones, hígado, riñones y glándulas tienen prioridad sobre músculos, huesos y piel en la distribución sanguínea. De ahí que si esta situación se mantiene durante largo tiempo haya órganos que puedan resultar afectados por la escasez del líquido vital.

Una deshidratación crónica nos puede llevar a desarrollar enfermedades crónicas consideradas de alta gravedad como lo son: artritis, alergias, asma, hipertensión, fatiga crónica, enfermedades cardíacas, así como trastornos digestivos, estreñimiento, exceso de peso y obesidad, eczema, colesterol, infecciones urinarias, reumatismo y envejecimiento prematuro.

Sabías que cuando un cuerpo está deshidratado los procesos fisiológicos que se establecen son los mismos que cuando uno sufre estrés. Y es que la deshidratación es precisamente el principal estresante de toda la materia viva.

LINKS:

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=662>

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=671>

<http://saludbio.com/articulo/deshidratacion-cronica-cuanta-agua-necesitamos-beber>

<http://www.doctornews.org/la-deshidratacion-y-las-alergias-6-pasos-sencillos-para-rehidratar-el-cuerpo/>

<http://www.watercure.com/>



