



¿Por qué beber agua?

Beber agua, es benéfico para eliminar depósitos tóxicos.

Beber agua, limpia internamente, al eliminar del sistema los elementos indeseados. Aunque la hidratación de la piel no es proporcional a la cantidad de líquido ingerido, el agua resulta esencial para funciones como la digestión, la eliminación, la regulación de la temperatura y el drenaje de toxinas. Se aconseja, por tanto, beber agua sola por lo menos, litro y medio diario de agua fuera de las comidas.

La composición de la piel contiene 70% agua y requerimos de su reposición, pues diariamente evaporamos 1/2 litro de agua.

Debemos ingerir alimentos integrales, como salvado natural, frutas y verduras sin pelar o colar, porque la fibra que contienen, no es un elemento nutritivo ni se digiere, pero nos proporciona energía, absorbe agua y bilis contribuyendo a la eliminación de los desechos, ayudándonos a la correcta función del organismo.

Nada mejor que el agua para refrescar, hidratar, adelgazar, limpiar, eliminar, reponer, etc.

¿SABÍAS QUÉ?

- El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia el 37% de los seres humanos lo confunde con hambre. Aún así, una deshidratación imperceptible retardará el metabolismo tanto como un 3%.
- Un vaso de agua calmará el hambre a media noche.
- En casi un 100% de los casos bajo dieta reductora deberán ingerir la mayor cantidad de agua posible, según un estudio realizado en la Universidad de Washington.



Siena

DERMATOLOGÍA COSMIÁTRICA

TU PIEL ES NUESTRA PROFESIÓN



S
I
E
N
A

Un descenso de tan sólo un 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.

El 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 a 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.

No te imaginas lo que de 8 a 10 vasos de agua por día pueden hacer para eliminar muchos malestares.

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 estas tomando vitaminas del complejo B, que producen un natural color amarillo).

El hablar de Beber Agua sola, no se refiere al café, té o refrescos. El agua sola embotellada y/o de manantiales es la mejor.

Beber de 8 a 10 vasos de Agua sola, al día podrían significativamente, aliviar muchos malestares en el 80% de las personas.

sienaspa.com