

Você sabia que

...O mecanismo da sensação de sede é tão fraco, que com frequência, 37% dos seres humanos a confunde com a fome?

Ainda mais, uma desidratação imperceptível retardará o metabolismo em aproximadamente 3%.

Um copo de água aliviará a fome à meia noite, em quase 100% dos casos, sob dieta redutora, segundo um estudo realizado na Universidade de Washington.

Você sabia que

Uma redução de somente 2% de água no corpo pode causar perda momentânea de memória, dificuldade em fazer contas matemáticas básicas e problemas de focar a visão sobre uma tela de computador ou sobre uma página impressa?

Beber um mínimo de 8 copos de água por dia diminui o risco de câncer de cólon em 45%, além de baixar o risco de câncer de mama em 79% e reduzir à metade a probabilidade de se desenvolver câncer na bexiga.

De acordo com os experts, isto não é opcional, é obrigatório, se quisermos que nosso cérebro funcione de uma maneira ótima.

E, se estamos estressados, devemos aumentar a quantidade para 16 copos de água por dia.

90 % do volume de nosso cérebro é composto por água, que é o principal veículo das transmissões eletroquímicas.

Você não pode imaginar o que 8-10 copos de água por dia podem fazer para eliminar muitas indisposições.

As pessoas normalmente NÃO bebem tal quantidade para evitar de ter que urinar seguidamente; um inconveniente menor em troca de uma melhoria em sua saúde.

A cor de sua urina deve ser de um amarelo muito fraco ou incolor, caso contrário você não está ingerindo suficiente água (isto não é válido se você esta tomando vitaminas do complexo B, que produzem uma cor amarela natural à urina).

Ao falar de beber água, não nos referimos à água contida no café, nos chás ou nos refrigerantes. A água engarrafada ou de fontes naturais é a melhor.

Estudos preliminares indicam que em 80% das pessoas, beber de 8 a 10 copos de água por dia, pode aliviar significativamente muitas indisposições.

Cura 1: Elimina os anti-ácidos e cura a acidez estomacal.

A acidez estomacal ou azia pode ser um sinal de falta de água na parte superior do trato gastrointestinal. Este é um sinal importante de sede, que o corpo humano emite.

A ingestão de anti-ácidos ou comprimidos contra a acidez estomacal não corrige a desidratação e o corpo continua sofrendo por falta de água no organismo.

Tragédia: Ao não reconhecer que a acidez estomacal é um sinal de desidratação e ao tratá-la por meio de anti-ácidos, com o tempo, poderão ocorrer inflamações estomacais no duodeno, hérnias hiatais, úlceras e eventualmente câncer no trato gastrointestinal ou no pâncreas e fígado.

Cura 2: A água pode prevenir e curar a artritis.

Dor reumática das articulações – A ocorrência de artritis pode ser um sinal de falta de água nas articulações. Pode afetar tanto aos jovens como aos adultos. O uso de analgésicos não resolve o problema e a enfermidade prosseguirá.

Tomar água pode aliviar a dor ou resolver este problema.

Cura 3: Dores lombares.

A dor nas costas e a artritis paraslisante da espinha dorsal podem ser sinais de falta de água nos discos da espinha dorsal – os amortecedores que suportam o peso do corpo. Estas moléstias devem ser tratadas com o aumento de água a ser ingerida diariamente.

Tragédia: Ao não reconhecer que a dor nas costas é um sintoma de desidratação das articulações e ao tratá-la com analgésicos, massagens, acupuntura e eventualmente cirurgia, com o passar do tempo, isto provocará osteoporose e quando as células das cartilagens das articulações vierem a eventualmente morrer e causarem uma deformação na espinha dorsal, poderá até haver incapacidade física dos membros inferiores.

Cura 4: Angina.

Dor no peito - angina de peito – pode ser um sinal de falta de água no organismo entre o eixo do coração e dos pulmões.

Este sintoma deve ser tratado bebendo-se maior quantidade de água, até que o paciente já não tenha dor e sem tomar medicamentos. É prudente se providenciar supervisão médica, no entanto, ao aumentar-se a quantidade de água ingerida, pode-se curar a angina de peito.

Cura 5: Enxaqueca.

A enxaqueca pode ser um sintoma de falta de água requerida no cérebro e olhos e pode ser evitada ao se impedir a desidratação do corpo. Este tipo particular de desidratação eventualmente ocasiona uma inflamação na parte posterior dos olhos e possivelmente uma diminuição ou perda de visão.

Cura 6: Colite.

A colite é um sinal de falta de água no intestino grosso. Associa-se com a prisão de ventre ou constipação, devido à constrição do excesso de água que também se exerce sobre os excrementos, que por sua vez perdem a lubrificação fornecida pela água.

Tragédia: Ao não se reconhecer a dor da colite como um sinal de falta de água, provocar-se-á uma condição de constipação persistente que resultará na compactação das fezes, que por sua vez poderão causar vertículos, pólipos e hemorróidas, e aumentar a possibilidade de se contrair câncer do cólon e do reto.

Cura 7: Asma.

A asma afeta milhões de crianças e mata milhares delas a cada ano. É uma complicação da desidratação do corpo, causada por falha no programa de administração da hidratação no organismo.

Obstrui-se a passagem livre de ar e impede-se a eliminação de água do corpo em forma de vapor – o bafo.

O aumento do consumo de água evita os ataques de asma.

Tragédia: Ao não se reconhecer a asma como um indicador de falta de água quando as crianças estão na fase de desenvolvimento, não somente muitos deles morrem, como também se provocará danos irreversíveis nas crianças asmáticas sobreviventes.

Cura 8: Pressão Alta.

A hipertensão é um estado de adaptação do corpo a uma desidratação geral quando as células dos vasos sanguíneos não obtêm a quantidade de água suficiente. Como parte do mecanismo de osmose inversa, quando a água do soro é filtrada e injetada nas células importantes através de poros diminutos existentes em suas membranas, é requerida uma pressão extra para o “processo de injeção”, tal como acontece quando se injeta o “soro” nos hospitais para re-hidratar milhões de células. Beber água, compensará a pressão e fará a mesma voltar à normalidade.

Tragédia: Ao não reconhecer que a hipertensão arterial é um dos indicadores da desidratação corporal e tratar por meio de diuréticos que desidratarão o corpo ainda mais, trará como consequência posterior, um bloqueio das artérias do coração e das artérias que vão até o cérebro pela ação do colesterol. Esta condição provocará ataques do coração, pequenos infartos massivos cerebrais que poderão paralisar alguma parte do corpo. Também podem causar falhas no funcionamento dos rins e danos neurológicos como a doença de Alzheimer.

Cura 9: Diabetes Tipo II ou de Adultos.

A diabetes dos adultos é outra causa provável devida à desidratação do corpo. Ao se manter uma quantidade adequada de água na circulação, incluindo-se as necessidades prioritárias do cérebro, a secreção de insulina se inibe para impedir a entrada de água nas células do corpo. Nos diabéticos somente algumas células obtêm suficiente água para sobreviver. Beber água reverte a diabetes adulta para as etapas iniciais.

Tragédia: Ao não reconhecer que a diabetes adulta é uma complicação causada por desidratação, com o tempo, poderá haver danos massivos nas células sanguíneas de todo o corpo. Isto pode provocar mais tarde a perda dos dedos dos pés, das pernas por gangrena e causar a cegueira.

Cura 10: Colesterol no sangue.

Os altos níveis de colesterol são indicadores de uma desidratação corporal prematura. O colesterol é um material argiloso que se adere entre os espaços de algumas membranas celulares, para impedir que estas percam sua humidade vital pela pressão osmótica mais forte do sangue que circula nas áreas vizinhas.

O colesterol, além de ser utilizado na fabricação das membranas das células nervosas e de hormônios, também atua como um "escudo" contra a demanda de água de outras células vitais que normalmente trocam água através de suas membranas celulares.

Outras curas:

A depressão, a perda de libido, a fadiga crônica, o lupus, a esclerose múltipla, a distrofia muscular. Todas estas condições podem ser causadas por desidratação prolongada. Se esta for a causa provável, os sintomas se aliviarão, uma vez que o corpo tenha sido hidratado regularmente.

Nestas condições, o exercício muscular deve ser parte do programa de tratamento.

Agora a pergunta é:

**Você está tomando a devida
quantidade de água diariamente?**

**SE VOCÊ ENVIAR ESTA MENSAGEM,
TALVEZ ESTARÁ AJUDANDO MUITA GENTE
MELHORAR SUA SAÚDE.**