

El tao del agua

Fuente: Plan de Salud y Belleza, EL PAÍS – fascículo 16.

Rica, refrescante y saciante de la sed como ninguna otra bebida, el agua es un elemento vital para nuestro cuerpo y todo lo que a éste lo rodea. Imprescindible para nuestra vida, debe incorporarse tanto en forma líquida como a través de alimentos que la aporten en grandes proporciones.

Por norma general, nuestro organismo precisa para su correcto funcionamiento una medida de tres litros de agua al día (6 a 8 vasos). Aunque pueda parecer una cantidad desorbitada, hay que tener en cuenta que la mitad de esta proporción es asimilada por la ingesta de alimentos, y es que el agua está presente en todos y cada uno de los productos que nos sirven de comida. El resto, debe consumirse en estado líquido. Es por ello necesario que usted sepa que:

- . Puede beber el agua potable o mineral, sabiendo que esta última aporta beneficios para la digestión, y en el caso de contener magnesio, es un buen paliativo contra el estrés.

- . Las infusiones son, también, otra manera de incorporarla, sin dejar que el agua supere los 95°C

- . Helados, bebidas energéticas, jugos, batidos frutales y licuados, también la poseen en un amplio porcentaje.

- . Las verduras, las frutas y la leche, están compuestos por un 90 por ciento de agua.

- . El agua debe incorporarse en pequeñas cantidades durante la ingesta alimentaria, ya que, de lo contrario, se disminuye el grado de acidez propio del estómago, al diluir los jugos gástricos.

- . Debe beber líquido dos horas después de comer y media hora antes de volver a ingerir algún alimento.

- . Si le gusta disfrutar algunos platos de comida con bastante sal, beba más agua durante la ingesta o consuma más frutas de manera alternada en las horas posteriores a la comida.

- . Tomar dos vasos de agua en ayunas, contribuye a purificar el organismo.

- . Durante el verano, al aumentar la sudoración, la ingesta de agua debe ser permanente durante las horas del día de más calor.

- . El ser humano es incapaz de vivir más de cuatro días sin agua.

Aportes significativos

Cuando nacemos, somos en un 74 por ciento agua y, al alcanzar la edad adulta, guardamos un porcentaje de 60 por ciento. El papel que juega el agua en nuestra salud es indispensable, ya que genera reacciones de suma importancia como:

- . El transporte de nutrientes y oxígeno a nuestro organismo
- . La regulación de la temperatura corporal.
- . El desecho de residuos
- . La comunicación celular
- . El buen funcionamiento de los riñones.
- . El accionar de las enzimas
- . Calmar la sed
- . Reducir la acidez
- . Mejorar la capacidad de hidratación corporal.
- . Aumentar la probabilidad de vida

Prevención y cura de diversos malestares

Contra el dolor menstrual

Hierva uno o dos litros de agua e introdúzcalos en una bolsa de agua caliente y colóquelo sobre la zona de los ovarios. Esto permite relajar los músculos y disminuir la molestia. Repita esta actividad entre tres y cuatro veces al día.

Intoxicación

Ya sea luego de un atracón, resaca o si está dejando de fumar, beba grandes cantidades de líquido y consuma muchas cantidades de frutas y hortalizas de color naranja como la zanahoria (gracias a los beta carotenos que contiene estimula al sistema inmunitario), con el fin de eliminar toxinas de su cuerpo.

Colesterol

El consumo de agua, así como de frutas que la contengan en gran cantidad como el pomelo, contribuye a disminuir las placas generadas por la grasa “de más” que obstruyen el paso normal de la sangre por los vasos, originando altos niveles de colesterol.

Cálculos renales

En riñón es uno de los órganos que más sufre el castigo del actual estilo de vida. Existen varios factores que producen cálculos renales, piedras, arenillas, etc. y los cólicos nefríticos tan comunes hoy en día.

El agua, sobre todo la bicarbonatada, es uno de los alimentos más recomendados para evitar este tipo de patología. La razón es que el bicarbonato evita la formación de los cálculos renales de ácido úrico, que son los causantes de los cólicos y demás problemas derivados del mal funcionamiento del riñón.

Problemas de peso

Si bien es reconocida la ingesta del agua y bebidas “Light” durante la realización de una dieta, la mayor incorporación de líquidos, permite no sólo sentirse con menos ansiedad, sino evitar la acumulación de lípidos en nuestro organismo, así como, también, depurarlo y mantener hidratado el tejido adiposo que se reducirá y fortalecerá con actividad física.

Mala circulación

Tome baños de vapor o “sauna”. El calor aumenta la temperatura de la piel y estimula la producción de sudor. Los vasos sanguíneos se dilatan, mejora la circulación, la resistencia de los vasos sanguíneos periféricos disminuye (la presión arterial puede bajar) y los latidos del corazón aumentan para mantener la presión en el límite normal. La hormona bradiquinina es liberada a la sangre como consecuencia de la producción de sudor y produce, a su vez, aumento del flujo de sangre y vasodilatación.