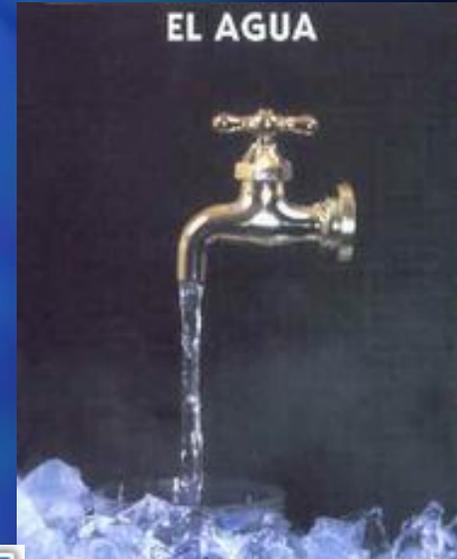


# LA IMPORTANCIA DEL AGUA



# ¿ Sabías que... ?

**...El mecanismo de la sed es tan débil que con frecuencia el 37% de los seres humanos lo confunde con hambre?**

**Aún una deshidratación imperceptible retardará el metabolismo tanto como un 3%.**



**¿ Sabías que... ?**

**Un vaso de agua calmará el hambre a media noche en casi un 100% de los casos bajo dieta reductora, según un estudio realizado en la Universidad de Washington.**



¿ Sabías que... ?

**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?**

**¿ Sabías que... ?**



**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 8-10 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, no se refiere al café, té o sodas. El agua embotellada y/o de manantiales es la mejor.



Estudios preliminares indican que beber de 8 a 10 vasos de agua al día podrían significativamente aliviar muchos malestares en el 80% de las personas.

## INDICACION #1:

Tira los antiácidos y cura la acidez estomacal.



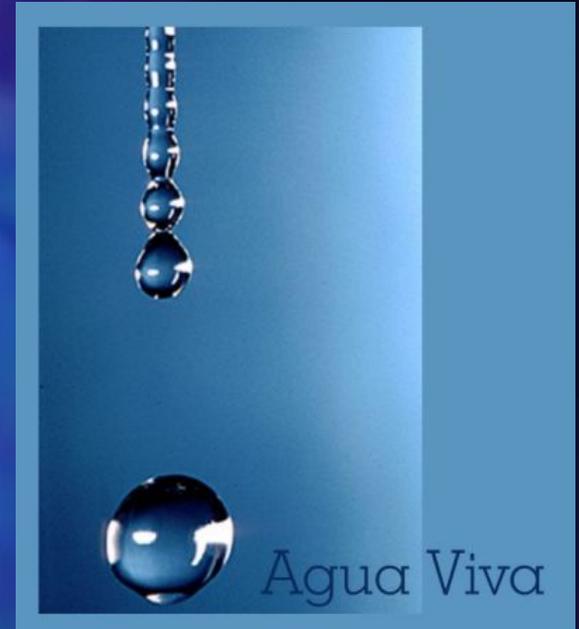
La acidez estomacal puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal. Esta es una señal de sed importante que emite el cuerpo humano.

La ingestión de antiácidos o medicamentos en tabletas contra la acidez estomacal, no corrigen la deshidratación, y el cuerpo continúa sufriendo como resultado de no obtener la suficiente agua.

**Tragedia:** Al no reconocer que la acidez estomacal es un signo de deshidratación y tratarla por medio de antiácidos, producirá con el tiempo una inflamación estomacal, en el duodeno, hernia hiatal, úlceras y eventualmente cáncer en el tracto gastrointestinal, incluyendo páncreas e hígado.

## INDICACION #2:

El Agua puede prevenir y curar la Artritis.



**Dolor Reumático de las Articulaciones – La Artritis puede ser una señal de falta de agua en las articulaciones. Puede afectar tanto a los jóvenes como a los adultos. El uso de calmantes para el dolor no cura el problema y provoca que siga progresando la enfermedad.**

**El tomar agua aliviará éste problema.**

## Cura #3: Dolor de Espalda.



El dolor en la espalda baja y la artritis anquilosa de la espina dorsal pueden ser signos de falta de agua en los discos de la espina dorsal – los amortiguadores que soportan el peso de cuerpo. Estas molestias se deben tratar incrementando la cantidad de agua a beber.

**Tragedia:** Al no reconocer que el dolor de espalda es un síntoma de deshidratación en las articulaciones y el tratarlo con analgésicos, masajes, acupuntura y eventualmente cirugía, al pasar el tiempo esto provocará osteoporosis cuando las células del cartílago en las articulaciones eventualmente mueran y causen una deformación en la espina dorsal, que a su vez llevará a la incapacidad física de los miembros inferiores.

**INDICACION #4:**  
**Angina de pecho.**



**Dolor en el pecho - Angina de Pecho – puede ser una señal de falta de agua en el organismo entre el eje del Corazón y de los pulmones.**

**Este síntoma debe ser tratado bebiendo mayor cantidad de agua, hasta que el paciente ya no tenga dolor y sin tomar medicamentos. Es prudente tener una supervisión médica, sin embargo, al aumentar la cantidad de agua a beber puede curar la angina de pecho.**

**INDICACION #5:**  
**Migraña.**



**La Migraña puede ser un síntoma de la falta de agua requerida en el cerebro y ojos. La Migraña se puede evitar impidiendo la deshidratación del cuerpo, Este tipo particular de deshidratación eventualmente ocasiona una inflamación en la parte posterior del ojo y posiblemente una disminución o pérdida de la visión.**

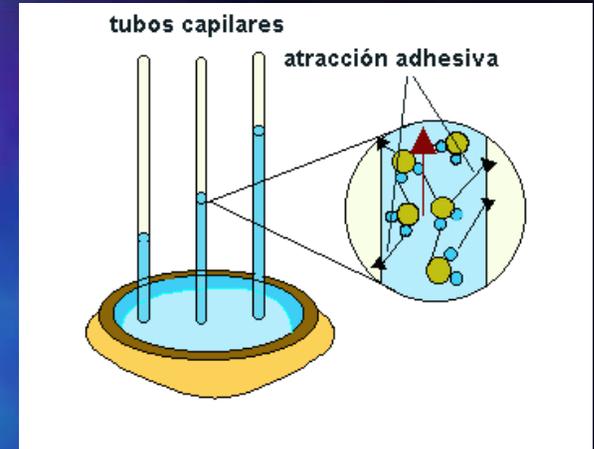
## INDICACION #6: Colitis.



La Colitis es una señal de falta de agua en el intestino grueso. Se asocia con el estreñimiento debido a la constricción de exceso de agua que se ejerce en el excremento y que a su vez pierde la lubricación que brinda el agua.

**Tragedia:** Al no reconocer el dolor de la colitis como un signo de falta de agua, provocará una condición de estreñimiento persistente que dará como resultado una compactación en el excremento que a sus vez puede causar divertículos, pólipos y hemorroides, e incrementar la posibilidad de contraer cáncer de colon y recto.

## INDICACION #9: Diabetes Tipo II o de Adultos.



La Diabetes de los adultos es otra causa probable debido a la deshidratación del cuerpo. El mantener una cantidad adecuada de agua en la circulación y para las necesidades prioritarias del cerebro la secreción de insulina se inhibe para impedir la entrada de agua a las células del cuerpo. En los diabéticos solamente algunas células obtienen la suficiente agua para sobrevivir. El Beber agua revierte la diabetes adulta en las etapas iniciales.

**Tragedia:** Al no reconocer que en la diabetes del adulto las complicación por deshidratación, con el tiempo, puede causar daños masivos en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Esto puede provocar mas tarde la pérdida desde los dedos de los pies hasta aún las piernas por gangrena y ceguera.

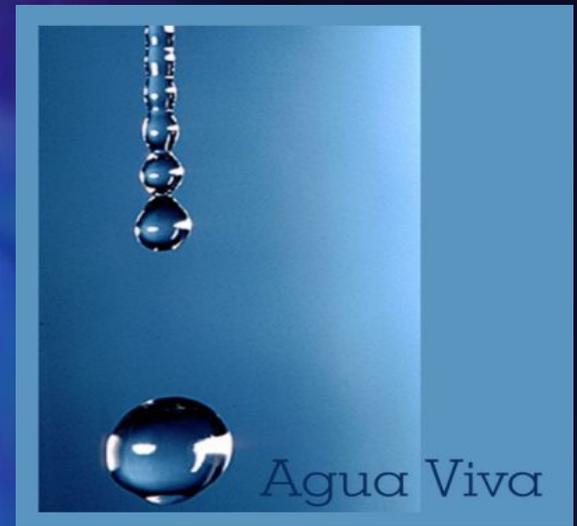
## INDICACION #10: Colesterol en la Sangre.



Los altos niveles de colesterol son indicadores de una deshidratación corporal temprana. El colesterol es un material arcilloso que se adhiere entre los espacios de algunas membranas celulares para impedir que éstas pierdan su humedad vital por la presión osmótica mas fuerte de la sangre que circula en la vecindad.

El colesterol, aparte de ser utilizado en la fabricación de las membranas de las células nerviosas y de hormonas, también actúa como un “escudo” contra la demanda de agua de otras células vitales que normalmente intercambian agua a través de sus membranas celulares.

## INDICACION #11:



La depresión, la pérdida del libido, el síntoma de fatiga crónica, el lupus, la esclerosis múltiple, la distrofia muscular. Todas éstas condiciones pueden ser causa de una deshidratación prolongada. Si fuese ésta la causa probable, se aliviará una vez que el cuerpo haya sido hidratado regularmente. En éstas condiciones el ejercicio muscular debería ser parte de programa de tratamiento.

**Ahora la pregunta es:**

**¿Estás tomando la debida cantidad  
de agua diariamente?**

**SI ENVÍAS ESTE MENSAJE,**

**TAL VEZ ESTARÁS AYUDANDO A MUCHA GENTE A  
MEJORAR SU SALUD.**

SI DESEAS MAS INFORMACION SOBRE  
HIDRATACION SALUDABLE, CONTACTANOS.

[enercell@colombia.com](mailto:enercell@colombia.com)