

Para tu SALUD.



El agua elemento vital para el organismo humano.

El 90 % del volumen de nuestro cerebro está compuesto por agua; esta es el principal vehículo de las transmisiones electroquímicas.

Un descenso de tan solo 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.

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.

Beber diez u ocho vasos de agua por día pueden hacer muchísimo para eliminar diversos malestares pero, generalmente, las personas no lo hacen para evitar las molestias derivadas de estas acciones.

La acidez estomacal puede ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal, y ello es un indicio importante emitido por el cuerpo humano. 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, entre otros aspectos, incrementando la cantidad de agua a beber.

La migraña puede ser un síntoma de la falta de agua requerida en el cerebro y ojos y puede remediarse 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.

La artritis puede ser una señal de falta de agua en las articulaciones. Esta dolencia puede afectar tanto a los jóvenes como a



Días internacionales de diciembre

- 1 Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA.
- 2 Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud.
- 3 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- 5 Día Internacional de los Voluntarios.
- 7 Día de la Aviación Civil Internacional.
- 9 Día Internacional Contra la Corrupción.
- 10 Día de los Derechos Humanos.
- 11 Día Internacional de las Montañas.
- 18 Día de la Lengua Árabe y Día Internacional del Migrante.
- 20 Día Internacional de la Solidaridad Humana.