

DRIK VAND HVER DAG – OG OFTE...

Drik dig til et langt og smukt liv.

Vand er det dominerende element på jorden, og ifølge legenden befinder ungdommens kilde sig på Bahamas.

Faktisk er vand så vigtigt, at dets tilstedeværelse på andre planeter er det mest spændende tegn videnskaben kan finde, når de leder efter spor af liv.

Alligevel tager vi disse tre atomer H₂O for givet. Men når du tænker over de følgende fakta, vil vands betydning for dit helbred blive åbenlyst.

Af de seks næringsstoffer – kulhydrater, protein, fedt, vitaminer, mineraler og vand – er vand langt det vigtigste for din krop. Mere end 70 % af din kropsvægt er vand. Du kan ikke overleve mere end et par dage uden vand, men du kan klare dig i flere uger uden mad.

Vand er udgangspunktet for alle kroppens funktioner, da det bruges uafbrudt i alle livets processer. Det er derfor, at læger og kostvejledere anbefaler, at folk drikker op til 10 glas vand (2-3 liter) om dagen, og endnu mere hvis du har et højt fysisk aktivitetsniveau.

Men alt for mange mennesker undervurderer vigtigheden af vands betydning for deres sundhed.

Resultatet er at mange af jer, som læser denne artikel er kronisk dehydrerede. Og fordi I er dehydrerede, vil jeres kredsløb, jeres stofskifte og fordøjelse osv. ikke fungere optimalt. Denne dehydrering har en pris:

En generel følelse af træthed, for tidlig ældning, vægtøgning, nedsat immunforsvar, dårlig restitution fra træning og øget risiko for at blive ramt af alvorlige sygdomme såsom kræft, gigt, astma, allergi osv.

En god væskebalance beskytter led og knogler, transportere næringsstoffer rundt i kroppen, udskyller giftstoffer, regulerer kropstemperaturen og styrker kroppens naturlige helingsprocesser. Kort sagt holder vand dig ung og smuk.

Alt for mange mennesker drikker for lidt vand – bliv ikke en af dem. Lad ikke din krop udtørre!

Så det logiske spørgsmål er, hvordan ved du om du er dehydreret?

Der er 2 klare tegn:

1. Hvis du er tørstig
2. Ved at kigge på farven af din urin

Så hvis du er tørstig, er du i hvert fald delvist dehydreret. Hvis din teint ikke er så god, som du gerne vil have den, så behøver du muligvis at drikke mere vand, for at komme af med overskydende affaldsstoffer.

Hvis ikke vil din hud prøve at komme af med disse ubehagelige affaldsstoffer med risiko for urenheder på din hud i stedet for en smuk hud.

Urin burde være rigelig, klar og ikke lugte.

Hvis den ikke er det, så er du dehydreret.

Hvis du ikke har et glas vand stående ved siden af dig, imens du læser denne artikel, drikker du med stor sandsynlighed for lidt H₂O, og går glip af et GRATIS trick til at holde dig ung og sund!