



Bevete Molta Acqua

I ricercatori all'Università dello Utah a Salt Lake City hanno concluso uno studio preliminare che supporta l'ammonimento di Edgar Cayce di bere ogni giorno almeno da sei a otto bicchieri di acqua. E' interessante constatare che gli effetti di un consumo insufficiente di acqua può essere non soltanto fisico, bensì anche mentale e emotivo.

L'esperimento di dodici settimane si concentrò su dieci studenti assegnati a tre gruppi che bevvero quattro, otto o dodici bicchieri di acqua al giorno in cicli di quattro giorni. Fra i cicli del test gli studenti bevvero la quantità normale di acqua che consumavano abitualmente durante una settimana. Venne misurato lo stato di idratazione alla fine di ogni ciclo di quattro giorni di consumo d'acqua, e i partecipanti risposero inoltre a domande sul loro benessere generale.

Il consumo di quattro bicchieri d'acqua fece diminuire il volume del plasma ematico degli studenti a 5% sotto il volume di quei partecipanti che consumarono otto bicchieri d'acqua. La vera sorpresa fu che gli studenti i quali bevvero la quantità più piccola di acqua dichiararono di sentirsi meno energetici e meno concentrati.

Visto che l'acqua costituisce oltre il 70% del tessuto corporeo solido, essa aiuta a regolare la temperatura, a trasferire sostanze nutritive, rimuovere le scorie, proteggere le giunture e gli organi. Una quantità insufficiente di acqua può causare mal di testa, stordimento e pelle secca. Quando la disidratazione è grave essa può avere effetti negativi su pressione sanguigna, circolazione, digestione e funzione renale.

Da: True Health, luglio 2003

Disclaimer: IL contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.