Bevi abbastanza acqua?

Il cervello reagisce particolarmente alla mancanza di liquidi. I problemi di concentrazione, la dimenticanza, le vertigini e i mal di testa sono spesso segni di troppa poca acqua nel corpo. Anche il sistema immunitario e il ...

Il cervello reagisce particolarmente alla mancanza di liquidi. I problemi di concentrazione, la dimenticanza, le vertigini e i mal di testa sono spesso segni di troppa poca acqua nel corpo. Anche il sistema immunitario e il sistema cardiovascolare funzionano solo con sufficiente acqua; stitichezza, formazione di rughe sulla pelle ecc. sono altrimenti ulteriori conseguenze. Il medico dello sport Dr. Christoph Schulz, specialista in medicina interna e generale, descrive in questo video di 8,5 min. numerosi indicatori su come riconoscere che si beve troppo poco, come accade e come ognuno può controllare meglio il proprio bilancio idrico.

L'acqua però non è tutta uguale, tanto meno quando si tratta del liquido ideale per il corpo umano. Quale acqua sia più preziosa per persone, animali e piante, la trovi qui: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.