

Tomar Agua



El agua, gran providencia del Creador, es el elemento más importante como componente de nuestro organismo; aproximadamente el 70 % del mismo está compuesto por agua. Por ende, esta tiene relevancia en la mayor parte de las funciones orgánicas: la circulación se ve favorecida, la respiración, la función renal, la flexibilidad muscular, la digestión, y hasta las funciones intelectuales son influenciadas por la presencia de un correcto aporte de agua. Por el contrario, la piel sufre con la deshidratación y envejece cuando su suministro es insuficiente.

Muchas veces andamos sub-hidratados, cuando no, completamente deshidratados. Confiados en el aviso que significa sentir sed. Pero, en invierno este “termostato” suele fallar, puesto que no es habitual sentir sed cuando la temperatura ambiente es baja. Por ello, lo mejor es hacerse el hábito de tomar agua en todo momento.

Los alimentos también aportan agua, especialmente las frutas y las verduras. Además, tenga en cuenta que la hidroterapia debe ser, no solo interna (bebiéndola), sino que también externa (al ducharse). Tomar agua en cantidad suficiente es algo que debe tenerse siempre presente: 2 litros por día (de 8 a 10 vasos).

Dios nos invita: “Y el Espíritu y la Esposa dicen: “¡Ven!” Y el que oiga, diga:” ¡Ven!” Y el que tenga sed, venga; y el que quiera, tome gratuitamente del agua de la vida” (Apoc. 22:17).

JORGE A. GONZÁLEZ - UBA

