

Πολύτιμο Και Απαραίτητο -Τι παθαίνει κάποιος για



Το νερό

είναι απαραίτητο στοιχείο για την καλή και εξισορροπημένη υγεία μας. Δεν το λένε τυχαία «η πηγή της ζωής». Όταν δεν παίρνουμε την απαραίτητη ποσότητα που χρειάζεται ο οργανισμός μας τότε κινδυνεύουμε με σοβαρότατα προβλήματα υγείας.

Πριν όμως φτάσουμε στο σημείο αυτό ο οργανισμός μας, μας προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι δεν πίνουμε αρκετό νερό.

Σκουρόχρωμα ούρα: Εάν δεν πίνετε πολύ νερό τότε τα νεφρά και κατά συνέπεια τα ούρα σας θα σας προειδοποιήσουν. Τα ούρα θα μυρίζουν έντονα, δεν θα είναι διαυγή, αλλά σκουρόχρωμα και το χρώμα τους θα είναι σκούρο κίτρινο.

Αδυναμία: Θα νιώθετε ότι θέλετε να κοιμάστε συνέχεια. Θα είστε κουρασμένοι. Ακόμη και η πιο απλή κίνηση θα σας κουράζει να την κάνετε. Εάν δε πάτε στην τουαλέτα και τα ούρα σας έχουν όπως είπαμε σκούρο χρώμα μάλλον θα πρέπει να αρχίσετε να πίνετε νερό.

Πηγές: invitromagazine- offsite.com.cy