Drink je genoeg water?

Het brein reageert vooral op vochttekort. Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, duizeligheid en hoofdpijn zijn vaak tekenen van te weinig water in het lichaam. Ook het immuunsysteem en het ...

Het brein reageert vooral op vochttekort. Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, duizeligheid en hoofdpijn zijn vaak tekenen van te weinig water in het lichaam. Ook het immuunsysteem en het cardiovasculaire systeem functioneren alleen met voldoende water; verstopping, rimpelvorming van de huid enz. zijn anders verdere gevolgen. Sportarts Dr. Christoph Schulz, specialist in interne geneeskunde en algemene geneeskunde, beschrijft in deze 8,5 min. video talrijke indicatoren hoe je kunt herkennen dat je te weinig drinkt, hoe dit überhaupt ontstaat en hoe iedereen zijn waterhuishouding beter kan controleren.

Water is echter niet gelijk aan water, al helemaal niet als het gaat om de ideale vloeistof voor het menselijk lichaam. Welk water voor mensen, dieren en planten het waardevol is, vind je onder: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.