Yeterince Su İçiyor musun?

Beyin özellikle sıvı eksikliğine tepki verir. Konsantrasyon sorunları, unutkanlık, baş dönmesi ve baş ağrıları genellikle vücuttaki yetersiz su işaretleridir. Bağışıklık sistemi ve kalp-dolaşım sistemi de yeterli su olmadan çalışamaz, aksi takdirde kabızlık, cilt kırışıklığı vb. başka sonuçlar ortaya çıkar...

Beyin özellikle sıvı eksikliğine tepki verir. Konsantrasyon sorunları, unutkanlık, baş dönmesi ve baş ağrıları genellikle vücuttaki yetersiz su işaretleridir. Bağışıklık sistemi ve kalp-dolaşım sistemi de yeterli su olmadan çalışamaz, aksi takdirde kabızlık, cilt kırışıklığı vb. başka sonuçlar ortaya çıkar. Spor doktoru Dr. Christoph Schulz, İç Hastalıkları ve Genel Tıp Uzmanı, bu 8,5 Min. videoda çok az su içtiğini nasıl anlayacağın, bunun nasıl olduğu ve herkesin su dengesini nasıl daha iyi kontrol edebileceği gibi pek çok göstergeyi açıklıyor.

Ancak su her zaman su değildir, özellikle de insan vücudu için ideal sıvı söz konusu olduğunda. İnsanlar, hayvanlar ve bitkiler için hangi suyun en değerli olduğunu şurada bulabilirsin: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.