

Beber agua previene el cáncer

¿Sabías que el agua no sólo nos hidrata sino también nos ayuda a protegernos de diversas enfermedades?



Por si fuera poco, un estudio realizado en Inglaterra concluyó que beber agua también previene el cáncer.

Dos hallazgos importantes

Los investigadores concluyeron que beber agua -alrededor de 5 vasos de agua natural al día- reduce el riesgo de padecer cáncer de colon hasta en un 45% en mujeres y 32% en hombres. Esto debido a que el agua forma parte importante en el proceso de digestión, ya que diluye los compuestos tóxicos en los intestinos y acelera el paso de las heces.

La investigación sugiere también que beber agua suficiente reduce el riesgo de padecer cáncer de mama hasta en un 33% en mujeres pre-menopáusicas y 79% en pos-menopáusicas. Esto gracias a que las células necesitan hidratarse para funcionar correctamente, de lo contrario se deterioran y pierden la capacidad de eliminar las sustancias nocivas para el cuerpo.

¡Aumenta tu nivel de hidratación!



¿Te gustaría beneficiarte con las noblezas del agua pero te cuesta mucho trabajo beber agua natural?

Sigue estos sencillos tips para poder incrementar su consumo...

1.- Bebe un vaso de agua fresca inmediatamente después de levantarte. Alrededor de 30 minutos después, agrega el jugo de medio limón a un vaso con agua tibia y bébelo como infusión. Estos dos hábitos ayudarán a drenar tu cuerpo, eliminar las toxinas y mover tus intestinos.

2.- Toma un vaso de agua antes de las comidas.

3.- Lleva siempre contigo una botella de agua para beberla poco a poco durante el transcurso del día.

4.- Antes de ingerir tu bebida favorita, toma un vaso de agua natural.

Tips

Cuando hagas ejercicio, no olvides hidratarte al finalizar tu rutina y también mientras la realizas –de preferencia que sean pequeños sorbos cada 15 minutos-.

Una señal de que estás bien hidratado es el aspecto de tu orina, ésta debe ser abundante, pálida y sin olor.

¡Recuerda!

El especialista en tratar las infecciones de vías urinarias es el urólogo, ¡sí, aunque seas mujer!

BIBLIOGRAFIA

TITULO: Beber agua previene el cáncer
FUENTE: http://voyaldoc.com
PUBLICACION: México