



O que ocorre com o nosso corpo é a desidratação (ou hipo hidratação) ocorre quando, por ingestão insuficiente ou perdas excessivas, a quantidade de líquido no organismo não é suficiente para manter as suas funções normais num nível adequado, ou seja, quando o organismo está com menos água do que precisa, o que pode acontecer por variadas circunstâncias, relacionadas ou não com doenças. Inicialmente, a desidratação estimula os centros da sede do cérebro, fazendo com que o indivíduo ingira mais líquido. Quando a ingestão de água não consegue compensar a perda, a desidratação torna-se mais grave. A sudorese diminui e uma menor quantidade de urina é produzida. A água passa do grande reservatório intracelular para a corrente sanguínea. Quando a desidratação não melhora, os tecidos corpóreos começam a secar. As células começam a contrair e a funcionar inadequadamente. As células cerebrais encontram-se entre as mais propensas à desidratação, de modo que um dos principais sinais de desidratação grave é a confusão mental, que pode evoluir para o coma.

Água

A água é o elemento mais importante para a vida humana, compondo 70% do peso corporal. Além de ser uma substância que regula a temperatura interna, a água é essencial para todas as funções orgânicas, como o sistema circulatório, de absorção, digestivo e de evacuação. Em média, o organismo de um ser humano necessita de 4 litros de água por dia. Além disso, a água é a base mais usada na maioria da preparação dos alimentos. Por isso, temos que garantir uma água segura, com qualidade e pureza para manter a manutenção do organismo e da vida. Image do livro Na luta diária para manter a temperatura estável e também para fazer a limpeza do sistema. Na temperatura com a troca de calor interno e externo através do suor e através da urina purificando o sangue que carrega muitos detritos e são filtrados nos rins. pela salivação também perdemos água. Image do livro

por que a água é importante para viver?

Como eu disse, cerca de 70% do planeta é formado por água, porém desses 70% apenas 2,5% são águas próprias para consumo (não são salgadas), mas grande parte desses 2,5% de água disponível, está congelada nas geleiras e temos um total de apenas 0,26% de água líquida na forma de rios, lagos e lençóis subterrâneos. Portanto economizar nunca é demais, pois a quantidade de água na Terra sempre foi a mesma, o que aumenta a cada dia é o número de pessoas existentes na Terra

