

# BENEFICIS DE VEURE AIGUA MINERAL PEL NOSTRE ORGANISME

26 juny, 2021

Hi ha moltes coses que podem fer per cuidar més del nostre organisme i beure aigua mineral és una d'elles. En qualsevol dieta equilibrada i en una alimentació sana ha d'estar l'aigua.

Les paraules aigua i salut van juntes de la mà.

Els beneficis que té incloure en el dia a dia l'aigua mineral són molt diversos.

- **DIGESTIÓ:** L'aigua mineral facilita la digestió i ajuda a l'absorció de tots els nutrients que hi ha en el teu cos. Això significa que ajudarà al fet que no et sentis pesat. És un punt molt important, ja que moltes vegades podem arribar a tenir problemes pels líquids que prenem, però amb l'aigua això no serà un problema.

- **FIBRA:** Si tens algun problema d'estrenyiment, afegir l'aigua a la teva dieta t'ajudarà molt. Ja que gràcies a ella el cos absorbeix millor la fibra, la qual cosa significa que podràs evitar aquests problema.

- **DIETA:** Aquest producte no aporta cap calorïa al teu organisme. Així que, si vols baixar de pes o mantenir la línia, prendre aigua és una aposta segura perquè no pugis ni un gram més del compte.

La importància del consum d'aigua:

És indispensable que beguis certa quantitat d'aigua al dia perquè el teu organisme estigui perfecte. La importància de consumir-la és molt alta.

Has de tenir en compte que hi ha en molts casos mèdics o simplement del dia a dia, on va ser de gran ajuda. ¿Perquè et va servir incloure-la en la teva rutina.

– **Pell:** Ajuda a mantenir la pell amb molta hidratació, la notaràs més suau i brillant si consumeixes aquest producte. A més, el teu cabell tindrà molt més brillar i les teves ungles estaran en les millors condicions possibles.

– **Grips i catarros:** Si consumeixes una bona quantitat al dia ajudaràs al teu cos a prevenir infeccions virals i bacterianes. En l'època de fred és important no baixar el consum.

– **Dentadura:** Si parlem de la zona de les genives i les dents també t'oferirà una gran ajuda, ja que aconseguirà controlar els bacteris que puguin haver-hi en la boca. Així, podràs evitar els bacteris que pot haver-hi en la boca, evitant la molesta inflamació de les genives i altre tipus de malalties bucals.

– **Ronyó:** És important el consum d'aigua per contribuir en els tractaments de malalties renals i per prevenir-les. És indispensable estar ben hidratat i beure suficient quantitat perquè no hakis de preocupar-te per cap d'aquests problemes.