

FARMACIA VERDE



Bere i 2 litri d'acqua nel miglior modo

Tempi e quantità

La regola è quella dei 2 litri d'acqua al giorno. Da assumere in questo modo:

- al mattino (alle 8.30 alle 12.30) bere il primo litro;
- il pomeriggio (dalle 14.30 alle 20.30) bere il secondo litro.

Come bisogna bere, allora?

«A piccoli sorsi - Si pensi alla quantità di un cucchiaino da brodo. Più il sorso è piccolo, più l'organismo ne trae beneficio, con la conseguenza che aiuta a curare disturbi piccoli ma molto fastidiosi, che interessano per motivi morfologici soprattutto le donne. Mi riferisco a colite, pancia gonfia, sensazione di gonfiore, cattiva digestione. Per usare una metafora medica, l'acqua deve arrivare all'interno delle cellule lentamente, come una flebo, che a poco a poco rilascia la soluzione».

Si può bere durante i pasti principali?

«Non va assolutamente dimenticata l'acqua durante i pasti. Non è corretto dimenticarsi dell'acqua con la paura di non digerire o di sentirsi più gonfi. Al contrario: l'acqua nei pasti principali fluidifica meglio i succhi gastrici. Si suggerisce, quindi, di bere un sorso tra una portata e l'altra».

Una volta fatta propria l'abitudine di bere acqua nel modo corretto, si starà meglio, molto meglio, «ma è bene aspettare due settimane per rilevarne i benefici, perchè l'organismo deve assimilare la nuova abitudine».

«È sbagliato ingurgitare mezzo litro d'acqua tutto in un fiato - perchè anzichè idratare il corpo (e trarne così beneficio), la grossa quantità d'acqua arriva velocemente alla vescica, inducendo l'organismo a sentire impellente il bisogno di urinare: in questo modo si elimina in breve tempo l'acqua ingerita, annullandone le potenzialità salutari». E il senso di sete permane.

Aiuta a sentirsi più leggero, a sgonfiarsi, a ritrovare l'energia, a depurarsi dalle tossine: e questi sono solo alcuni dei benefici indotti dall'acqua, dal punto di vista salutare.

In fatto di bellezza, poi, regala pelle e capelli luminosi, attenua le rotondità dovute alla ritenzione idrica, combatte la cellulite. Ce n'è abbastanza per bere acqua a sufficienza? Dai medici ai dietologi, dai nutrizionisti ai consulenti beauty, tutti consigliano di bere acqua, e se esistono trucchi per berne di più, pochi sanno come si deve bere.