

HOW TO HYDRATE YOURSELF TO WELLNESS

It is estimated the human body is composed of 75-90% water. All of our biochemical processes require large amounts of water. Proper hydration optimizes all biological processes. Anyone who has experience with wilderness recreation and/or rescue techniques will tell you that proper hydration is the key to survival in the extremes—so much so that people lost in the wilderness survive 8-10 times longer if they remain properly hydrated. Water clears your thinking, soothes muscle aches, and fortifies your ability to fight infections and heal injuries. With consistent use, good-quality water keeps your organs and all of your vital systems cleaner and working better. Here are some of the primary ways in which you can keep yourself well hydrated on a day-to-day basis.

Filter your water

It is extremely beneficial to drink good quality spring water or water that has been filtered using zinc-copper ion exchange and carbon filters. These types of filters leave minerals in water which balance the water within our cells. This increases the efficiency of our biochemical processes. Filtered water makes a difference in drinking as well as cooking.

Eat whole foods

Whole foods are balanced in their proportions of nutrients, fibers and water, meaning they contain the right amount of water needed to digest them. A whole food is one which has not been altered from its natural state. For example, an orange contains all of its nutrients, but orange juice has had essential fibers removed; an egg is more balanced than egg whites or egg yolks alone; whole wheat contains all components of the wheat grain except the hard outer shell of the grain, while white flour has removed fibers and minerals and added preservatives.

Wear a hat when you are outside

We lose most of our water and through the tops of our heads both in cold and hot weather. In the winter, you need less water to keep your body temperature stable and you lose less water through your head if you wear a hat. In the summer, a cool, cotton hat will protect you from heat exhaustion and help you re-circulate the water in your body. By preserving the water already in your body, you need to drink and eat less to keep it functioning optimally.

Surround yourself with plants

Keep plants in the places where you work and sleep and/or spend most of your indoor time. Plants regulate the levels of water vapor in the air. They evaporate their water if there is too much in their soil and/or on their leaves, and they absorb it from the air if it is very steamy. When you water your plants, you are actually watering yourself too.

Bathe or shower to regulate your temperature

When you are extremely dehydrated or too hot or too cold, swim, bathe or shower. When you bathe or shower, you are able to hydrate by inhaling the water which is evaporating around you. Inhaling water vapor can balance the water in our bodies faster than drinking because of the lungs' ability to transport water. The rapid cooling and warming capacity of baths increases your body's ability to balance the water at the cellular level, so when you are very dehydrated bathing and showering is a faster way to hydrate yourself than just drinking water.

Pay attention to your urine

If your urine is dark in color *and* small in amount after a significant time span since your last urination, this is a sign that you are dehydrated. Fruits, fruit juices, and sports drinks are a better way of hydrating yourself when you are in this state than straight water. The vitamins and minerals in their composition balance the body and facilitate water absorption quickly, instead of just causing you to urinate.

Pay attention to your skin.

Unhealthy skin is not necessarily a sign of chronic dehydration. Dry, flaky skin which is prone to rashes and cracking may be signs of:

- improper water filtration, causing ingestion of too many dissolved minerals
- low intake of foods that provide essential fatty acids
- poor digestion, which limits ability to break down fats and provide the essential fatty acids needed to repair skin (and other membranes that require those fats as well).

True dehydration in the skin shows up as tenting when the skin on the back of the forearm is gently pinched and lifted and doesn't immediately flatten back to normal, but remains in a "tented" shape as soon as you release the skin. This is also a sign of the loss of skin tone due to aging so is not always a true sign of dehydration.

Limit or eliminate caffeine, sugar, and alcohol

Coffee, highly caffeinated drinks, sodas,* candy, and alcohol are dehydrating.

*Ginger ale, Dr. Pepper and root beer can be used in small quantities as digestive aids, as they contain ginger, plums, and sarsaparilla respectively. This can have a net hydrating effect when the digestive system is not breaking food down well.

CÓMO HIDRATARSE PARA EL BIENESTAR

Se estima que el cuerpo humano está compuesto de 75-90% de agua. Todos nuestros procesos bioquímicos requieren grandes cantidades de agua. La hidratación adecuada optimiza todos los procesos biológicos. Cualquiera que tenga experiencia con la recreación en el desierto y / o las técnicas de rescate le dirá que la hidratación adecuada es la clave para sobrevivir en los extremos, tanto que las personas perdidas en el desierto sobreviven entre 8 y 10 veces más si permanecen adecuadamente hidratados. El agua despeja su pensamiento, alivia los dolores musculares y fortalece su capacidad para combatir infecciones y curar lesiones. Con un uso constante, el agua de buena calidad mantiene sus órganos y todos sus sistemas vitales más limpios y funcionando mejor. Estas son algunas de las principales formas en que puede mantenerse bien hidratado en el día a día.

Filtre su agua

Es extremadamente beneficioso beber agua de manantial de buena calidad o agua que ha sido filtrada con intercambio de iones zinc-cobre y filtros de carbón. Estos tipos de filtros dejan minerales en el agua que equilibran el agua dentro de nuestras células. Esto aumenta la eficiencia de nuestros procesos bioquímicos. El agua filtrada hace la diferencia tanto al beber como al cocinar.

Coma alimentos integrales

Los alimentos integrales están equilibrados en sus proporciones de nutrientes, fibras y agua, lo que significa que contienen la cantidad correcta de agua necesaria para digerirlos. Un alimento integral es uno que no ha sido alterado de su estado natural. Por ejemplo, una naranja contiene todos sus nutrientes, pero al jugo de naranja se le han eliminado las fibras esenciales; un huevo está más equilibrado que las claras de huevo o las yemas de huevo solas; El trigo integral contiene todos los componentes del grano de trigo, excepto la cáscara externa dura del grano, mientras que la harina blanca ha eliminado las fibras y minerales y ha agregado conservantes.

Use un sombrero cuando esté afuera

Perdemos la mayor parte de nuestra agua y a través de la parte superior de nuestras cabezas, tanto en clima frío como caliente. En invierno, necesita menos agua para mantener estable la temperatura de su cuerpo y pierde menos agua por la cabeza si usa un sombrero. En el verano, un gorro de algodón fresco lo protegerá del agotamiento por calor y lo ayudará a recircular el agua en su cuerpo. Al preservar el agua que ya está en su cuerpo, necesita beber y comer menos para que funcione de manera óptima.

Rodéate de plantas

Mantén las plantas en los lugares donde trabajas y duermes y / o pasas la mayor parte del tiempo en interiores. Las plantas regulan los niveles de vapor de agua en el aire. Sueltan su agua si hay demasiado en su suelo y / o en sus hojas, y absorben del aire si hace mucho vapor. Cuando riegas tus plantas, en realidad también te estás regando a ti mismo.

Báñese o dúchese para regular su temperatura

Cuando esté extremadamente deshidratado o demasiado caliente o demasiado frío, nade, báñese o dúchese. Cuando te bañas o te duchas, puedes hidratarte inhalando el agua que se evapora a tu alrededor. La inhalación de vapor de agua puede equilibrar el agua en nuestros cuerpos más rápido que la bebida debido a la capacidad de los pulmones para transportar agua. La rápida capacidad de enfriamiento y calentamiento de los baños aumenta la capacidad de su cuerpo para equilibrar el agua a

nivel celular, por lo que cuando está muy deshidratado, bañarse y ducharse es una forma más rápida de hidratarse que simplemente beber agua.

Preste atención a su orina

Si su orina es de color oscuro y pequeña cantidad después de un período de tiempo significativo desde su última micción, esto es una señal de que está deshidratado. Las frutas, los jugos de frutas y las bebidas deportivas son una mejor manera de hidratarse cuando se encuentra en este estado que el agua pura. Las vitaminas y minerales en su composición equilibran el cuerpo y facilitan la absorción de agua rápidamente, en lugar de provocar que orines.

Presta atención a tu piel.

La piel no saludable no es necesariamente un signo de deshidratación crónica. La piel seca y escamosa que es propensa a erupciones y grietas pueden ser signos de:

- filtración inadecuada del agua, que causa la ingestión de demasiados minerales disueltos
- baja ingesta de alimentos que proporcionan ácidos grasos esenciales
- mala digestión, lo que limita la capacidad de descomponer las grasas y proporciona los ácidos grasos esenciales necesarios para reparar la piel (y otras membranas que también requieren esas grasas). La verdadera deshidratación en la piel se muestra como carpa cuando la piel en la parte posterior del antebrazo se pellizca y se levanta suavemente y no se aplanan inmediatamente a la normalidad, sino que permanece en forma de "carpa" tan pronto como se suelta la piel. Esto también es un signo de la pérdida de tono de la piel debido al envejecimiento, por lo que no siempre es un verdadero signo de deshidratación.

Limite o elimine la cafeína, el azúcar y el alcohol El café, las bebidas con alto contenido de cafeína, los refrescos, los dulces y el alcohol son deshidratantes.

*Ginger ale, Dr. Pepper y cerveza de raíz se pueden usar en pequeñas cantidades como ayudas digestivas, ya que contienen jengibre, ciruelas y zarzaparrilla, respectivamente. Esto puede tener un efecto hidratante neto cuando el sistema digestivo no está descomponiendo bien los alimentos.