



# Ortografía.com.es

## Ensayo sobre el agua.

El agua es un recurso natural que todo ser humano puede y debe usar para satisfacer sus necesidades. El agua es vida. Según algunos estudios, una persona puede vivir de 3 a 5 días sin agua. Pero hay algunos requisitos que deben cumplirse. En primer lugar, la persona debe ser absolutamente sana. En segundo lugar, él o ella debe estar ubicado en perfectas condiciones. Esto significa que la temperatura no debe ser alta o baja. Pero esto es solo una teoría: ¡no hay necesidad de practicarlo!

¿Cuáles son las funciones del agua? En primer lugar, el agua puede calmar fácilmente la sed. Además, puede hacernos sobrevivir, limpiar el organismo y simplemente recargar nuestra fatiga. Para decir más, el agua es conocida por sus funciones revitalizantes que hacen que nuestra piel se vea mejor. De acuerdo con las recientes investigaciones realizadas por los científicos, el 70% de la masa corporal del ser humano está compuesta de agua. Por lo tanto, podemos decir abiertamente cuán importante es este líquido para nosotros.

Aunque el agua es una parte integral de nuestra vida y salud en particular, la perdemos todos los días. ¿De qué manera hacemos eso? Podemos perder agua a través del movimiento intestinal, la transpiración y la respiración. Por ejemplo, si eres fanático del ejercicio regular, sabes que el proceso comenzará a transpirar, que es la respiración y la sudoración.

El agua no solo es importante para las personas y los animales, sino también para las plantas. Entonces, si miramos más profundo, es fácil ver que si no hubiera agua para alimentar a las plantas, no habría oxígeno para nosotros.

El agua también nos proporciona una gran cantidad de beneficios múltiples. La principal ventaja que aporta el agua a nuestra vida es su función revitalizadora. Nuestra piel se seca bajo el sol y el agua siempre está ahí para revitalizarla.

Teniendo en cuenta el hecho de que todos vivimos en grandes ciudades donde el estrés regular es algo a lo que todos nos hemos acostumbrado, no es de extrañar que la constante tensión nerviosa nos haga envejecer. Esto es cuando el agua también puede ayudar a través de sus características revitalizantes. Además de eso, este precioso líquido puede rehidratar nuestro cuerpo, en nuestra vida cotidiana nos gusta jugar juegos, trabajamos mucho y transpiramos, que generalmente es la razón detrás de la deshidratación del cuerpo. Esto, a su vez, puede causar muchos problemas de salud e incluso provocar la muerte, en la mayoría de las condiciones extremas.

En el proceso de estudiar, trabajar y jugar, todos nos cansamos. Esto significa que nuestro organismo necesita agua para recargar la fatiga a fin de continuar con nuestras actividades cotidianas. Es importante mencionar que la fatiga puede ser tanto de naturaleza física como mental. La fatiga mental causa somnolencia y disminución de la atención de un individuo, mientras que la fatiga física hará que los músculos se cansen y duelan. Como resultado de todos estos aspectos, un ser humano se vuelve absolutamente perezoso. Y finalmente, el agua es una fuente preciosa de ayuda cuando la persona necesita desintoxicación, que es el proceso de limpieza de las bacterias en el cuerpo de un ser humano. En este planeta, ¡no hay mejor ayuda en el proceso de desintoxicación que el agua! Este es definitivamente el mejor agente y, sin dudas, el más barato.

Para dejar en claro, el agua es la parte más importante de nuestra vida. Podemos pasar días sin comida y aún estar vivos. Pero si nos privamos de agua, muy pronto cerramos los ojos para siempre. El agua proporciona a nuestra vida una gran variedad de ventajas. ¡Es por eso que tenemos que cuidar nuestra salud y el agua es la herramienta número uno para usar en el proceso!