



Bluewater vattenrenare hjälper användarna att skapa goda naturliga drycker för en uppfriskande alla hjärtans dag (credit mariha_kitchen istock)

Feb 13, 2021 05:15 EST

GLÖM CHAMPAGNEN DENNA ALLA HJÄRTANS DAG OCH GE DITT KÄRLEKSLIV EN BOOST MED ETT GLAS VATTEN ELLER TVÅ

Stockholm 13 februari 2021 - Att hälla upp ett glas vatten är förmodligen inte det första du tänker på när du vill ge ditt kärleksliv en boost under dessa coronatider och Alla hjärtans dag, men om du vill öka gnistan kan det vara bättre att ersätta champagnen med några glas vatten.

Flera studier om hälsa och välbefinnande visar att inte dricka tillräckligt med vatten orsakar symtom som stress, trötthet, humörsvängningar och torr hud - alla faktorer som kan påverka vårt kärleksliv negativt. Det är där kraften i rent vatten kommer in.

"Att få i sig tillräckligt med vatten är avgörande för vår hälsa, välbefinnande och prestation i nästan allt, vilket innebär att det också borde förbättra vårt kärleksliv", säger Dave Noble, kommunikationschef på [Bluewater](#), ett svenskt vattenreningsföretag som säljer högpresterande vattenrenare och återanvändningsbara vattenflaskor runt om i världen.

Att lida av uttorkning minskar energin. Idrottare är noga med att få i sig tillräckligt med vatten eftersom det är bevisat att det hjälper mot kardiovaskulära sjukdomar, muskelspänningar och trötthet. Så vad som fungerar för idrottare, bör fungera lika bra i sovrummet eftersom rätt mängd vatten ger förbättrad energi och uthållighet.

Förutom att det hjälper oss att springa (och dansa), kan vatten hjälpa till att hålla ögonen friska och ger glow till huden. Forskning har visat att cirka 17 procent av kvinnorna i åldern 18-50 lider av vaginal torrhet under sex, vilket kan både vara obekvämt och smärtsamt, vilket påverkar livskvaliteten. Det finns flera sätt att ta itu med problemet, från läkemedel till glidmedel. Men vaginal torrhet kan också bero på att pH-balansen rubbas genom att inte dricka tillräckligt med vatten.

Erektionsproblem är ett ord som garanterat skrämmer många män. Det finns bevis för att problemet i vissa fall kan leda till att uttorkning påverkar blodflödet. Vi vet att uttorkning kan minska blodvolymen och påverka humöret. Så det är självklart att dricksvatten kan hjälpa till att upprätthålla erektionen eftersom det hjälper till att öka syreflödet i blodet.

Men hur mycket vatten ska man då dricka varje dag? Bluewater frågade doktor Angie Mueller, en Hawaii-baserad specialist inom idrottsmedicin som ger företaget råd om hur man upprätthåller en bra vätskenivå i kroppen, om råd: "Eftersom alla är olika, har alla även olika vätskebehov. Den gamla regeln att "6-8 glas" per dag skulle räcka är föråldrad, säger hon.

Dr. Angie rekommenderar istället att man använder en enkel beräkning baserad på kroppsvikten för att uppnå det mest fördelaktiga vattenintaget: Mät din vikt (lbs) och dela det i hälften - det är så mycket vatten din kropp

behöver. Till exempel: Du väger 150 pund (nästan 70 kilo). Att dela 150 med två ger dig 75. Det betyder att du måste dricka 75 ounces, (cirka 2,3 liter) vatten per dag, beroende på din vikt, kön och klimatet du lever i."

"Om allt som krävs är ett eller två glas vatten extra för att förändra ditt kärleksliv till det bättre denna Alla hjärtans dag, vad är det inte att älska?" säger Dave Noble. "Sexuell prestation går helt klart hand i hand med hälsa och välbefinnande, så kanske är det ett smart drag att slopa champagnen och istället prova ett glas rent vatten."

För mer information, kontakta Dave Noble, Bluewaters kommunikationschef på david.noble@bluewatergroup.com eller +44 7785302694.

Bluewater is a world leading, Swedish water purification company with regional sales offices in the USA, China, South Africa and Europe. Bluewater innovates, manufactures and commercializes compact water purifiers for residential, business and public use that harness the company's patented reverse osmosis technology to remove virtually all pollutants from tap water, including lead, bacteria, pesticides, medical residues, chlorine, microplastics, and lime-scale. www.bluewatergroup.com

Follow us for water-related news on [Facebook](#), [Twitter](#) and Wechat (Search ID: Bluewater). Journalists and bloggers can follow our press releases and blogs at <http://www.mynewsdesk.com/us/bluewater>. And everyone is welcome to enjoy our themed Bluewater music playlist on spotify at [BluewaterPure Radio](#).

Contacts



David Noble

Press Contact

PR & Communications Director

Public relations and corporate communications

david.noble@bluewatergroup.com

+44 7785 302 694