

Bonnes raisons de boire de l'eau

Tout comme le manque d'eau peut provoquer la déshydratation, l'hyperhydratation (excès d'eau) peut provoquer un déficit en sodium. L'ingestion excessive de liquides de façon compulsive porte le nom de potomanie.

Alors que certains aliments sont très riches en eau et répondent à nos besoins journaliers en liquides, la grande majorité contient des conservateurs ou des additifs et sont tout de même moins riches en eau que les liquides complètement naturels. D'où la nécessité absolue pour chacun de nous de boire chaque jour beaucoup d'eau !

On peut rester plusieurs jours, et même plus d'une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d'un jour ou deux sans boire de l'eau.

Il n'y a pas de vie sans eau.

Le manque d'eau nuit puis anéantit certaines fonctions de l'organisme.

L'eau est la principale source d'énergie du corps humain.

L'eau produit de l'énergie électrique et magnétique dans chaque cellule du corps et lui fournit ainsi l'énergie nécessaire à la vie.

L'eau est le ciment de la structure architectonique de la cellule.

L'eau protège l'ADN et rend plus efficaces les mécanismes de réparation de celui-ci.

L'eau améliore l'efficacité du système immunologique à l'endroit où il se forme, c'est-à-dire la moelle osseuse, augmentant ainsi la protection face au cancer.

L'eau est le diluant principal des aliments, des vitamines et des minéraux. Elle joue un rôle dans la décomposition, la métabolisation et l'assimilation des aliments.

L'eau permet que l'énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l'organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique pour le corps !

L'eau augmente la quantité de nutriments essentiels des aliments absorbée par l'organisme.

L'eau est utilisée pour transporter toutes les substances à l'intérieur du corps.

L'eau augmente l'efficacité des globules rouges pour capter l'oxygène dans les poumons.

Lorsque l'eau atteint une cellule, elle lui apporte l'oxygène dont elle a besoin, puis capte les gaz résiduels des poumons pour les éliminer.

L'eau entraîne les résidus toxiques se trouvant dans différentes parties du corps et les achemine vers le foie et les reins qui vont ensuite les éliminer.

L'eau est le lubrifiant principal des articulations et aide à prévenir l'arthrite et le mal de dos. Eau2

L'eau est utilisée entre les disques de la colonne vertébrale pour en faire des coussinets d'eau qui absorbent les impacts.

L'eau est le meilleur laxatif qui existe et elle prévient la constipation.

L'eau permet de réduire le risque d'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.

L'eau évite l'obstruction des artères coronaires et cérébrales.

L'eau est essentielle dans le fonctionnement du système de refroidissement (la transpiration) et du système de réchauffement (électrique) du corps.

L'eau nous fournit la force et l'énergie électrique nécessaire aux fonctions cérébrales, tout particulièrement pour la pensée.

L'eau est absolument nécessaire à une bonne fabrication de tous les neurotransmetteurs, comme la sérotonine.

L'eau est absolument nécessaire à la production des hormones par le cerveau, même pour la production de mélatonine.

L'eau permet dans certains cas de prévenir les troubles de déficit d'attention chez les enfants.

L'eau permet non seulement d'accroître la capacité de rendement au travail, mais aussi d'avoir une grande faculté d'attention.

L'eau est la meilleure boisson au monde pour nous réveiller et elle ne présente pas d'effets secondaires.

L'eau permet de réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

L'eau rétablit les phases normales du sommeil.

L'eau contribue à réduire la fatigue, elle nous procure l'énergie de la jeunesse.

L'eau rend la peau plus douce et réduit les marques du vieillissement.

L'eau fait briller les yeux et leur donne de l'éclat.

L'eau prévient le glaucome.

L'eau normalise le système de fabrication du sang dans la moelle osseuse et aide à prévenir la leucémie et le lymphome.

L'eau est absolument vitale pour renforcer le système immunitaire dans diverses régions du corps et pour lui permettre de combattre les infections et d'attaquer les cellules cancéreuses qui sont en formation.

L'eau dilue le sang et empêche la formation de caillots.

L'eau atténue le syndrome prémenstruel et les bouffées de chaleur.

L'eau et les battements du coeur originent le mouvement qui permet de diluer les sédiments qui se sont formés dans le flux sanguin.

Le corps humain n'a pas de réserves d'eau où puiser en cas de déshydratation. Voilà pourquoi il faut boire de façon régulière tout au long de la journée.

La déshydratation freine la production d'hormones sexuelles, ce qui engendre l'impuissance et une baisse de la libido.

L'eau potable, une fois assimilée, permet de distinguer les sensations de soif et de faim.

Boire de l'eau est la meilleure manière de perdre du poids sans avoir à suivre un régime. Consommer plus d'eau aide à moins manger et sans faire d'excès lorsque l'on a besoin de calmer sa faim, car bien souvent la faim est en fait liée à un besoin d'eau.

La déshydratation donne lieu à des dépôts de sédiments toxiques sur les tissus, sur les articulations, sur les reins, sur le foie, sur le cerveau et sur la peau. L'eau éliminera ces dépôts.

L'eau réduit la fréquence des nausées matinales durant la grossesse.

L'eau favorise l'équilibre entre l'esprit et le corps. Elle augmente aussi notre capacité à atteindre les buts visés.

L'eau empêche de perdre la mémoire lorsque l'on vieillit, diminuant ainsi le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer, de sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson et de la maladie de Lou Gehrig.

L'eau contribue à éliminer l'addiction au tabac, à la caféine, à l'alcool et à certains médicaments.

<https://amelioresasante.com/46-bonnes-raisons-de-boire-de-leau/>