

# POURQUOI FAUT IL BOIRE BEAUCOUP D'EAU ?

Si une personne 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. ! Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l'eau possède également des vertus parfois inconnues... Voici de bonnes raisons de boire davantage d'eau!

- L'eau permet une meilleure oxygénation du corps car elle garde notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d'humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d'eau et ses effets sur la réduction de l'asthme.
- 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 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 permet de réguler le taux de sucre dans le sang . Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre

santé et dans notre bien-être général . Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.

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

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

– L'eau régule la température de notre corps. Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l'eau est très important. Mais saviez-vous qu'il est également important de boire de l'eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est, en effet , plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d'eau.

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