

Étude de l'Institut **Pasteur**

Une étude pratique et surprenante

EAU

Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 100% des personnes au régime comme le démontre l'université de Washington.

Le manque d'eau est le facteur N° 1 de la **cause de fatigue** pendant la journée.

Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement :

les **douleurs de dos** et **d'articulations** pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer :

-une **incohérence de la mémoire à court terme**,

-des problèmes avec les mathématiques

-et une **difficulté de concentration devant un ordinateur** ou une page imprimée.

Boire 5 verres d'eau par jour diminue :

-le **risque de cancer du colon** de 45 %

-et peut diminuer le risque de **cancer du sein** de 79%

-et de 50% la probabilité de **cancer à la vessie**.

Bois-tu la quantité d'eau que tu devrais, tous les jours ?

PERIODES APPROPRIÉES POUR CONSOMMATION DE L'EAU.....TRES IMPORTANT !!!!!

Boire de l'eau à des périodes bien précises maximise son efficacité dans le corps humain :

2 verres d'eau au réveil- contribuent à activer les organes internes ;

1 verre d'eau trente minutes avant le repas- aide à bien digérer ;

1 verre d'eau avant de prendre une douche- aide à baisser la tension artérielle ;

1 verre d'eau avant d'aller au lit- vous évite des attaques ou crises cardiaques