Etude pratique et surprenante de l'Institut Pasteur

L' 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 ?

LE SAVIEZ VOUS ?

PERIODES APPROPRIEES POUR LA 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.

Envoyez cette information aux personnes qui vous sont chères…….. Comme moi !

Envoyez cette information aux personnes qui vous sont chères…….. Comme moi !

Bonne journée

N'oublie pas d'envoyer ce message à tes Amis,
ils te remercieront et leurs enfants, plus tard, aussi.

Ces informations émanent de :

INSTITUT PASTEUR
Unité de Génétique Mycobactérienne
25-28, rue du Dr. Roux
75724 Paris Cedex 15
FRANCE