

EAU

L'eau est le principal composant de votre sang. Près de 70% de votre poids total est composé d'eau. Votre corps utilise l'eau pour se nettoyer, pour se rafraîchir et pour maintenir un bon équilibre chimique. Vous perdez de l'eau quand vous transpirez, quand vous respirez et quand vous évacuez des déchets humains. Une perte de 20% d'eau de votre corps peut même s'avérer fatal.

Les athlètes qui boivent de l'eau seulement pour éteindre leur soif n'ont pas eu l'endurance de ceux qui buvaient autant d'eau qu'ils avaient perdu. Les athlètes qui boivent plus d'eau ne devenaient pas aussi fatigués et la température de leur corps demeurait près de la normale.

Combien d'eau devrions-nous boire?

Forcer le corps à fonctionner avec des quantités limitées de liquide c'est comme essayer de laver la vaisselle du dîner avec une tasse d'eau. Nous devrions boire suffisamment d'eau pour garder notre urine pâle. Cela signifierait habituellement environ huit tasses par jour. La soif n'est pas une jauge précise à votre besoin d'eau.

Tous les breuvages sont principalement de l'eau; dois-je attacher de l'importance à ce que je bois? De l'eau claire est le meilleur liquide pour le corps. La plupart des breuvages ont du sucre, ce qui peut ralentir la digestion, contribuer au gain de poids, provoquer une variation dans le taux de sucre dans le sang et demander aussi d'absorber de l'eau supplémentaire pour être métabolisée. Les boissons gazeuses contiennent du phosphore, qui peut réduire le calcium du corps et contribuer à fragiliser les os. Presque tous les breuvages ont des additifs artificiels qui peuvent irriter l'estomac ou encombrer les reins ou le foie.

On trouve de la caféine dans le café, le thé et plusieurs boissons gazeuses. Elle peut augmenter la pression sanguine, le taux de sucre et de gras dans le sang. Elle stimule le système nerveux et peut provoquer l'irritabilité, l'anxiété, les tremblements, la fatigue chronique et l'insomnie. La caféine et l'alcool sont deux diurétiques, ils réduisent l'eau dans le corps au lieu de l'hydrater.



Qu'est qui se produit si je ne bois pas suffisamment d'eau?



Les reins doivent travailler beaucoup plus fort pour sécréter (excréter) les déchets humains et peuvent être endommagés. Chaque cellule du corps a besoin d'eau pour bien fonctionner, donc le fait de ne pas absorber suffisamment d'eau peut provoquer un mauvais fonctionnement et la maladie. La fatigue et les maux de tête sont le résultat courant de ne pas boire suffisamment d'eau.

Il y a aussi plusieurs utilisations de l'eau à l'extérieur du corps. Prendre régulièrement un bain aide à nettoyer la saleté et les déchets produits par la peau. Une eau tiède aide à réduire la fièvre et l'eau chaude peut apporter de la chaleur aux corps froids. Un bain chaud peut aider si vous avez de la difficulté à dormir. Avez-vous de la difficulté à vous réveiller le matin? Essayez de l'eau tiède en terminant votre douche, ou un massage de votre peau avec une débarbouillette trempée dans l'eau froide.

Souvenez-vous que l'eau a une importance vitale – utilisez-la abondamment pour une bonne santé et de la vitalité.