A quel moment dans le corps l'eau est séparée des matières solides ?Lorsqu'on avale ça se passe comment…ça va où ?

« Eau, tu n'as ni goût, ni couleur, ni arôme, on ne peut pas te définir, on te goûte, sans te connaître. Tu n'es pas nécessaire à la vie tu es la vie. » *Antoine de Saint Exupéry (Terre des Hommes)*

L'eau dans notre corps ça marche comment ?

Lorsque nous buvons et suivant le bol alimentaire l'eau est mélangée, brassée avec les aliments. Cela passe en premier par l'oesophage, une station plus ou moins longue dans l'estomac suivant le bol ingéré (différents types d'aliments) pour finalement arriver dans les intestins.

C'est dans **les intestins** que l'eau va être **absorbée** « progressivement » en quasi totalité **par le sang** (idem si on boit de l'alcool ..)

Puis ce sont les reins qui vont entrer en action pour filtrer ensuite le sang – 180 litres par jour ce qui est « impressionnant non ?
Et sera rejeté tout ce qui est impropre pour le corps … c'est à dire l'urine, ce qui représente env. 1,5 l/ jour.

Savez-vous combien d'eau contiennent nos organes ?

- le cerveau, centrale du corps contient 76 % d'eau
- les poumons qui fournissent l'oxygène vitale sont formés eux de 90% d'eau,
- le sang qui transporte les nutriments contient 82 % d'eau,
- es muscles qui soutiennent le mouvement 75 %,
- et les os juste 25 %

Chaque jour, le corps humain élimine 2,4 litres « d'eau » à travers la respiration, la sueur et l'urine.
Il faut donc remplacer ce volume par la boisson et l'alimentation, et donc en consommant des légumes et des fruits pour éviter la déshydratation.

La fatigue, les troubles de la concentration, les maux de tête sont à 80% provoqués par la « déshydratation ».

Nous pensons toutes et tous que nous « buvons » assez durant une journée sauf qu'il s'agit de liquides tel que : thé, café, boissons sucrées et autre ..

- Ces boissons sont acidifiantes, desséchantes ou déclenchent d'autres besoins (sucre appelle le sucre; le café lui la cigarette et le sucre)
- Ces boissons là ne contribuent pas à l'hydratation dont le corps à besoin

QUAND BOIRE : Toute la journée …2 moment clés :

- le matin à jeun
- au minimum 15-20 mn avant chaque repas

En quoi est-ce utile ?

- Relance la machine / aide à enclencher/dégorger le foie
- L'eau contribue à dé-toxifier le corps
- L'eau préparer votre estomac au bol alimentaire qui va suivre
- L'eau est un coupe-faim naturel qui nous aider à moins manger

Quelle quantité boire ?

Dans l'idéal, au minimum 8 dl d'eau à 2litre par jour – selon l'activité physique et vos besoins personnels. Ecoutez-vous votre corps sait !

Buvez, éliminez, prenez soin de vous car ça c'est la Santé !!

Besoin de conseils, suggestions pour amorcer des changements, transformer des habitues ? Contactez-moi : wendyg@vivaveg.ch