

## **L ' importance de l'eau**

L'eau est à la fois si simple et si essentielle qu'il est facile d'oublier qu'elle détermine la santé ou les maladies.. L'eau est le véritable pilier de la vie.

Pourquoi l'eau est-elle si importante pour notre corps ? Et bien comme vous pouvez le voir sur le schéma ci-contre , notre corps est constitué de 75 % d'eau et l'eau est présente dans de grandes proportions dans tous nos organes .

L'eau est la base de tous les fluides de notre corps, y compris le sang, la lymphe, les sucs digestifs. Elle est indispensable au transport et à l'absorption des aliments de même qu'à l'élimination des déchets.

L'eau régule la température du corps, lubrifie les articulations, nous aide à mieux respirer renforce les organes , boost nos défenses immunitaires et hydrate les tissus. Ce sont les fonctions les plus évidentes de l'eau.

L'eau est la plus grande source d'énergie du corps humain. Son déplacement à l'intérieur et à l'extérieur des cellules produit une quantité significative d'énergie. C'est pourquoi l'un des premiers symptômes de déshydratation est souvent la fatigue.

La plupart des gens pensent que la déshydratation est quelque chose qui arriverait s'ils se perdaient dans le désert, sans avoir d'eau pendant plusieurs jours. En fait, la déshydratation chronique est courante. La plupart des personnes sont en état de déshydratation sans jamais le savoir.

A la différence du chameau, l'être humain n'a pas la possibilité de stocker l'eau. La déshydratation est le résultat du non remplacement de toute l'eau que nous avons perdue tout au long de nos activités journalières. La déshydratation chronique est la conséquence du non remplacement de petites quantités d'eau jour après jour. Et pire, beaucoup de personnes boivent des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool. Ces substances causent des carences réelles, plutôt que d'amener de l'eau dans notre corps. Ceux qui boivent régulièrement des boissons caféinées ou alcoolisées sont littéralement des buveurs secs.

Quand l'eau manque, de nombreuses fonctions commencent à être diminuées. Maux de tête, constipation, brouillard cérébral, fatigue de l'après-midi et beaucoup d'autres légers maux sont dus au manque d'hydratation. Et quand ces symptômes surgissent, la déshydratation a déjà bien progressé, au point que l'eau est rationnée dans le corps.

Lorsque la quantité d'eau absorbée est réduite, chaque cellule du corps doit se contenter de fonctionner avec un volume d'eau réduit. Cela entraîne des symptômes qui sont parfois pris pour des maladies. Asthme, arthrite, problèmes liés au sang, troubles digestifs (y compris maux de tête) et beaucoup de maux chroniques sont souvent une indication de déshydratation chronique et de manque d'eau.

**L'eau est l'alimentation indispensable à notre bien être .**