



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Été 2008
TAOM Université Libre*

Pensée 44

L'eau et ses bienfaits

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 ?

QUELLES SONT LES PERIODES APPROPRIÉES POUR LA
CONSOMMATION DE L'EAU?

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.

INSTITUT PASTEUR

Unité de Génétique Mycobactérienne