

Een praktische en verrassende studie
van het Instituut Pasteur

WATER

Vertaald uit het Frans: ingrid troubadour

Het drinken van een glas water 's avonds neemt het hongergevoel tijdens de nacht weg bij bijna 100% van de personen die een dieet volgen, zoals werd aangetoond via een studie van de universiteit van Washington.

Op de lijst van de verschillende oorzaken van moeheid tijdens de dag staat het gebrek aan water bovenaan.

Conclusies uit vorige onderzoeken: 8 à 10 glazen water per dag zouden rug- en gewrichtspijnen aanzienlijk verlichten voor 80% van de personen die hieraan lijden.

Een vermindering van slechts 2% water in't menselijk lichaam kan:

- een onevenwicht van het korte-termijn geheugen,
- wiskundige problemen,
- concentratieproblemen bij werk met computerscherm of pagina's met drukwerk
teweegbrengen.

5 glazen water per dag doen het risico op darmkanker dalen met 45 %, het risico op borstkanker met 79% en de probabiliteit van blaaskanker met 50%.

Drink jij elke dag de aanbevolen hoeveelheid water?

WIST U DIT?

SPECIFIEK GESCHIKTE TIJDSTIPPEN VOOR HET DRINKEN VAN WATER..... ZEER BELANGRIJK !!!!!

Water drinken op specifieke tijdstippen van de dag verhoogt de doeltreffendheid ervan op het menselijk lichaam :

- 2 glazen water 's morgens bij het opstaan helpen bij het activeren van de interne organen;
- 1 glas water 30 minuten vóór de maaltijd draagt bij tot een betere vertering;
- 1 glas water vóór het douchen helpt om de bloeddruk te doen dalen;
- 1 glas water vóór het slapengaan en u vermijdt een attaque of een hartaanval.

Deze info is afkomstig van:

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