Une étude américaine et des experts européens sur les liens entre l'espéran

Une étude américaine et des experts européens sur les liens entre l'espérance de vie, la santé, une hydratation suffisante et le désaltérant idéal. Selon l'étude mentionnée ici, les adultes qui ...

Une étude américaine et des experts européens sur les liens entre l'espérance de vie, la santé, une hydratation suffisante et le désaltérant idéal.

Selon l'étude mentionnée ici, les adultes qui consommaient moins de liquides avaient une teneur en sodium dans le sérum sanguin (niveau de sodium sérique) à l'extrémité supérieure de la plage normale, ils avaient une probabilité plus élevée de développer des maladies chroniques et de montrer des signes d'un vieillissement biologique avancé, que ceux dont le niveau de sodium sérique était dans la plage médiane. Chez les adultes qui buvaient moins, le risque de mourir à un âge plus jeune augmentait de 20 %.

Christina Manian, nutritionniste américaine et experte en systèmes alimentaires durables, l'explique ainsi : « En termes simples : l'eau que nous consommons tout au long de la journée aide à réguler pratiquement toutes les fonctions corporelles importantes. Les avantages d'une bonne hydratation comprennent une digestion optimale et un apport nutritionnel cellulaire, la régulation de la température corporelle et une meilleure lubrification articulaire », selon Manian. « Une bonne hydratation contribue également au fonctionnement optimal de tous nos organes, en particulier le cœur, les reins et le cerveau - cela maintient les maux de tête à distance et améliore la perception, la mémoire et l'humeur. Mais ce n'est pas tout : selon Manian, l'hydratation aide nos organes à effectuer les processus naturels de détoxification, c'est-à-dire le processus par lequel le corps élimine les substances toxiques.

Lauren Manaker, également nutritionniste, souligne que environ 75 % des Américains sont chroniquement déshydratés. Cela devient encore plus fréquent (et plus risqué) avec l'âge, en particulier chez les adultes de plus de 60 ans, car le corps stocke moins d'eau et la sensation de soif diminue avec l'âge.

Selon la recommandation de la Société allemande de nutrition (DGE), les besoins en liquides doivent être couverts principalement par l'eau et d'autres boissons pauvres en énergie. Prof. Ingo Froböse de l'Université du Sport de Cologne recommande une eau la plus pure et la plus propre possible. Il dit « Nous avons besoin d'eau qui a une capacité d'absorption élevée, donc

qui est presque pure, qui contient peu de minéraux, peu de matières en suspension, car c'est seulement ainsi qu'elle peut garantir qu'elle peut rapidement et efficacement assumer sa fonction de transport. De nombreux médecins et scientifiques, notamment le professeur de nutrition scientifique Dr. Heseker, soulignent que le corps obtient les minéraux par la nourriture solide, pas par les boissons. Les minéraux n'ont rien à faire dans les boissons car les minéraux inorganiques, tels qu'ils se trouvent dans l'eau, en particulier dans l'eau minérale, peuvent « pétrifier » les artères et les rendre fragiles et peuvent ainsi même accélérer le processus de vieillissement.

Voir aussi sur ce sujet les autres liens dans ce canal : Dr. med. Alois Riedler (Autriche) : Une eau pure et propre contre les maladies populaires telles que l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et les accidents vasculaires cérébraux, les rhumatismes, le cancer ou l'ostéoporose.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, biophysicien austro-russe. « Lors de l'achat d'un système de filtration d'eau de haute qualité, il ne faut donc pas seulement veiller à la production d'eau la plus pure et la plus propre, mais aussi à une fonction qui vivifie l'eau « non vivante » à la fin de la filtration ! »

Prof. Dr. Heseker et ses scientifiques de l'Université de Paderborn : « De loin, la source de minéraux la plus importante dans l'alimentation humaine est constituée par les aliments solides !

It's good.
to be truu.