

L'eau, nutriment essentiel pour la santé et davantage pour la fibromyalgie

En effet, l'eau est le premier nutriment de notre corps ; même si nos besoins en eau varient selon notre âge et d'autres critères, tels que le climat, notre mode de vie..., l'eau reste nécessaire et indispensable pour notre santé. Mais connaît-on vraiment les bienfaits de l'hydratation ?

Boire de l'eau, permet-il un bien-être autant physique que psychique ?

Sur différent plan, il est intéressant comment l'eau joue un rôle majeur pour notre santé :

- L'eau fait le lien entre l'oxygène des poumons, vers les tissus
- L'eau permet de transporter l'apport des nutriments jusqu'aux cellules
- L'eau élimine les déchets, via la formation des urines
- L'eau assure l'hydratation de la peau
- L'eau évite une fatigue précoce, une baisse de la performance et/ou de la mémoire

Qu'est-ce-que la déshydratation ?

Elle se manifeste à la suite d'une activité intense ou régulière, ou encore lorsque vous n'avez pas bu d'eau depuis quelques heures. Voici quelques points sur les premiers signes de déshydratation :

- Sensation de bouche et gorge sèche, qui amène vers une difficulté à avaler (la sensation de soif qui signifie un déficit d'environ 1 à 2% du poids corporel. Une perte qui atteint de 15% à 20% du poids corporel peut provoquer la mort)
- une urine foncée
- une peau sèche
- une diminution de la performance physique et de la performance cognitive (faiblesse musculaire, crampes)
- de la fatigue
- des maux de tête
- une intolérance à la chaleur

Boire peu d'eau est une mauvaise habitude...

Boire peu d'eau est une mauvaise habitude qui peut entraîner des dégâts. Cela contribue à des problèmes au foie, au système digestif et aux reins. Le foie, le cerveau et les reins dépendent de l'apport sanguin, et si le corps manque d'eau, ces organes seront les premiers à en souffrir. Les personnes âgées et les enfants en sont les plus sensibles, car ils ressentent moins la soif, ou en sont beaucoup moins conscients.

source : http://www.leuromag.com/L-eau-un-nutriment-essentiel-pour-notre-sante_a6192.html

Je rajouterais que l'eau est un élément essentiel pour la vitalité et la santé des muscles ! Les fibromyalgiques doivent y faire extrêmement attention pour éviter une fatigue et une usure et par conséquent la douleur des muscles.

vendredi 24 juin 2011