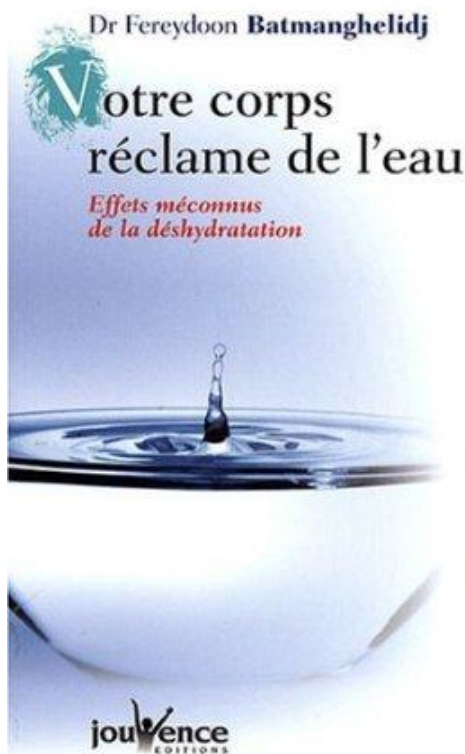


Votre corps réclame de l'eau

Les maux engendrés par la déshydratation chronique



Fatigue

L'eau est la plus importante source d'énergie du corps. La déshydratation provoque le ralentissement de l'activité enzymatique et engendre de la fatigue. Ainsi, l'un des premiers signes de la déshydratation chronique est la fatigue.

Constipation

Le colon est l'un des premiers endroits du corps qui tire l'eau quand il est à court d'eau, afin de fournir les fluides pour les autres fonctions essentielles dans le corps. Sans suffisamment d'eau, les déchets se déplacent à travers le gros intestin beaucoup plus lentement. En fait, parfois, ils ne bougent pas du tout. Ainsi, la constipation est presque toujours l'un des principaux symptômes d'une déshydratation chronique.

Hypertension artérielle

Le sang possède normalement environ 94 % d'eau lorsque le corps est entièrement hydraté. Quand le corps est déshydraté, le sang est plus épais, et cela provoque une résistance au flux sanguin, qui peut ainsi augmenter la pression artérielle.

Taux de cholestérol élevé

Lorsque le corps est déshydraté, il va produire plus de cholestérol pour sceller la perte d'eau des cellules.

Déséquilibre acido-basique

L'environnement idéal pour la santé du corps est légèrement alcalin. Notre sang, en fait, est toujours légèrement alcalin, généralement compris entre 7,3 et 7,4 pH (7,0 étant neutre). La déshydratation réduit considérablement la capacité du corps à éliminer les déchets acides.

Troubles digestifs

L'organisme a besoin d'un approvisionnement suffisant en eau pour produire un large éventail de sucs digestifs. Une pénurie d'eau et de minéraux alcalins, tels que le calcium et le magnésium, peut conduire à une foule de troubles digestifs, notamment aux ulcères, à une gastrite et à des reflux acides.

Douleurs ou raideurs articulaires

Toutes les articulations sont constituées de cartilage qui recouvre les structures osseuses de l'articulation, et la lubrification est nécessaire. Le cartilage lui-même est composé principalement d'eau. Lorsque le corps est déshydraté, le cartilage est affaibli et la réparation des articulations est lente. Selon le Dr Batmanghelidj, les articulations où la douleur est ressentie dépendent de l'endroit où la sécheresse est localisée.

Vessie ou reins

Comme avec tous les organes d'élimination, lorsque le corps est déshydraté, les toxines ne sont pas éliminées. L'accumulation de toxines et de déchets acides créent un environnement où les bactéries se développent. Ainsi, lorsque lorsqu'ils sont déshydratés la vessie et les reins deviennent plus vulnérables à l'infection, l'inflammation et la douleur.

Vieillesse prématuré

Lorsque le corps est chroniquement déshydraté, la peau commence à se rider prématurément. Plus important encore, ce que nous ne voyons pas, ce sont les mêmes rides et l'effet foudroyant sur les organes internes. Le moyen le plus efficace et le moins cher (et de loin!) pour ralentir le processus de vieillissement est de boire suffisamment d'eau, d'autant plus que nous vieillissons.

Gain de poids

Lorsque des cellules sont déshydratées et épuisées énergétiquement, elles doivent alors compter sur la génération d'énergie à partir de la nourriture plutôt que de l'eau. Les gens ont donc tendance à manger plus quand, en réalité, le corps a soif. En outre, le corps ne saura pas métaboliser la graisse à moins que le corps ne soit bien hydraté pour supprimer en toute sécurité les toxines dangereuses qui sont souvent stockées dans les cellules adipeuses.

Affections de la peau

La peau est le plus grand organe d'élimination dans le corps humain. Dans un corps déshydraté, le premier site pour la conservation de l'eau est la peau. La déshydratation altère l'élimination des toxines par la peau et la rend plus vulnérable à toutes sortes de maladies de la peau, y compris la dermatite et le psoriasis, ainsi que les rides prématurées et la décoloration.

L'asthme et les allergies

Une autre façon que le corps possède pour pallier à la déshydratation comme mécanisme de survie est de restreindre les voies respiratoires. Les problèmes respiratoires sont les principaux symptômes de déshydratation chronique. Le taux d'histamine produit par le corps augmente exponentiellement à mesure que le corps perd de plus en plus d'eau. L'eau est un remède naturel contre l'asthme.

La déshydratation et la réaction histaminique

Alors, quel est le lien entre la déshydratation et les allergies ? Les allergies sont causées par une réaction histamine dans le corps. Malheureusement, les antihistaminiques ne font que masquer le problème et aggravent souvent les effets néfastes au fil du temps. La question que toutes les personnes souffrant d'allergies devraient se poser est : *«Quelle est la cause de la réaction histaminique associée aux allergies ? »*

Dans son livre intitulé *« Votre corps réclame de l'eau »*, le Docteur Batmanghelidj écrit : L'histamine est un neurotransmetteur important qui régleme principalement le mécanisme de la soif par une consommation accrue d'eau. L'histamine établit également un système de rationnement d'eau pour l'eau disponible dans le corps frappé par la sécheresse. Quand le corps est déshydraté, la production d'histamine augmente de manière significative.

La tâche principale de l'histamine est de s'assurer que l'eau disponible dans le corps soit préservée pour les fonctions les plus vitales. Ainsi, l'augmentation d'histamine n'est pas le problème, c'est l'une des adaptations ingénieuses du corps pour survivre. La déshydratation affecte aussi la production d'anticorps.

En outre, le processus de gestion de la sécheresse dans le corps crée une longue chaîne d'événements qui affectent de nombreuses fonctions dans le corps, y compris la suppression de la production d'anticorps. Cela signifie que le corps ne sera tout simplement pas aussi bien équipé pour faire face aux envahisseurs malsains, comme le pollen et autres antigènes. La réaction histaminique et la suppression des

anticorps ne sont que deux des nombreuses façons dont le corps s'adapte à la déshydratation . On a démontré chez les animaux que la production d'histamine dans les cellules qui en génèrent diminue avec une augmentation de la ration quotidienne d'eau.

L'asthme et les allergies peuvent être traités grâce à une quantité déterminée d'eau supplémentaire. En moyenne, ces états s'améliorent au bout de trois ou quatre semaines de traitement par l'eau. Évidemment, cela ne veut pas dire que la déshydratation est la seule cause des allergies, mais il est essentiel d'en tenir compte lors du diagnostic.

De nombreux patients ainsi traités par l'eau ont démontré qu'à partir d'un certain seuil de déshydratation, l'eau "pure" est la meilleure médication. Lorsque des régions du corps sont en manque d'eau le cerveau envoie des signaux de douleur. Si vous vous réhydratez avec suffisamment d'eau, le cerveau cessera de produire ces signaux.

Remarque :

Le contenu de ce texte n'engage que son auteur, le Docteur Batmanghelidj.

Source :

« *Votre corps réclame de l'eau – Effets méconnus de la déshydratation* » du Docteur Fereydoon Batmanghelidj

<http://www.amazon.fr/Votre-corps-r%C3%A9clame-leau-d%C3%A9shydratation/dp/288353571X>