

**Etude pratique et surprenante de  
l'Institut Pasteur**

**L'EAU**

**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 ?**

**LE SAVIEZ VOUS ?**

**PERIODES APPROPRIEES POUR LA CONSOMMATION DE  
L'EAU.....TRES IMPORTANT !!!!!**

**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.

**Envoyez cette information aux personnes qui vous sont chères..... Comme moi !**

**Envoyez cette information aux personnes qui vous sont chères..... Comme moi !**

**Bonne journée**

**N'oublie pas d'envoyer ce message à tes Amis,  
ils te remercieront et leurs enfants, plus tard, aussi.**

Ces informations émanent de :

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