

5. L'EAU

«Ô vous tous qui avez soif, VENEZ VERS LES EAUX, même celui qui n'a point d'argent!»

– Ésaïe 55.1

Ce n'est pas un hasard si, dans la Bible, Dieu compare le don gratuit de la vie éternelle à l'eau qui étanche la soif (voir Jean 4.14). L'eau, c'est la vie! Elle est indispensable à toutes les cellules du corps et nous devrions en boire beaucoup. C'est le solvant de la nature, un instrument parfait pour nettoyer le corps à l'intérieur comme à l'extérieur.

L'eau existe depuis la création et joue un rôle vital dans le bon fonctionnement de notre corps :

1. L'eau représente environ 70% du poids du corps.
2. Le sang se compose d'environ 83% d'eau, les os d'environ 22%.
3. L'eau représente 75% de la masse musculaire.
4. Le corps a besoin d'environ 2 litres et demi d'eau par jour pour toutes ses fonctions, dont la circulation sanguine, l'élimination des déchets, le transport des substances nutritives et la digestion. Cette eau provient de ce que nous buvons et de la nourriture que nous consommons.
5. Notre cerveau compte de 15 à 40 milliards de cellules. Chacune d'elles est composée de 70 à 85% d'eau. Ces cellules doivent être nourries en eau pour que nous puissions rester mentalement alertes et éviter des symptômes de dépression ou d'irritabilité.
6. Il ne suffit pas de boire de l'eau. Il est bon de prendre chaque jour un bain ou une douche à l'eau tiède ou froide, car ils améliorent notre circulation et stimulent le corps et l'esprit.