



carbonit[®]

F I L T E R M A D E I N G E R M A N Y

Santé

Un organisme est sain quand son métabolisme est équilibré. Cet équilibre se caractérise par l'ingestion des nutriments nécessaires et leur métabolisation et excrétion complètes sans accumulation de métabolites dans les tissus. Ce processus demande une alimentation saine et équilibrée, une bonne hydratation et une activité physique suffisante.

Contact

carbonit Filtertechnik GmbH
Industriestraße 2
29410 Salzwedel / OT Dambeck
Gewerbegebiet Salzwedel Süd

Téléphone:
+49 (0) 700 – WASSERFILTER
+49 (0) 700 – 92 77 37 34

Email:
info@carbonit.de

Conception

toolboxx-design magdeburg
Web: www.toolboxx.net
Email: kontakt@toolboxx.net



La santé qui coule du robinet

L'eau courante est plus économique que toute autre boisson et elle est toujours disponible. Cependant, dans son long parcours depuis la centrale de distribution jusqu'aux prises d'eau de la maison, elle peut subir des modifications qui altèrent sa qualité. Les filtres à eau fournissent une eau potable, pure et salubre, directement du robinet.

L'eau est notre aliment le plus précieux. La consommation d'eau en abondance améliore la santé, stimule la circulation, favorise l'irrigation sanguine, élimine les toxines et purifie le corps. L'eau de notre corps intervient dans notre métabolisme, en transportant les nutriments et en régulant la température corporelle. Chaque jour, nous perdons environ 2 litres de ce liquide indispensable et nous devons récupérer cette quantité, si possible sous forme d'eau pure, économique, de grande qualité et sans additifs caloriques, des conditions que ne remplissent pas toutes les boissons.

De la source jusque chez vous

L'eau la plus naturelle est, sans nul doute, celle qui sort des sources de montagne. Mais, pour la plupart, nous ne vivons pas dans la montagne pour pouvoir profiter de l'eau de source chez nous. Par ailleurs, nous n'avons pas non plus à acheter et à charger des caisses d'eau minérale car – contrairement à beaucoup de gens dans de nombreux pays du monde – nous avons le privilège de pouvoir prendre l'eau directement du robinet, sans aucun effort. En outre, c'est beaucoup plus écologique, parce qu'une bouteille d'eau minérale fait bien souvent des centaines de kilomètres de route dans presque toute l'Europe avant d'arriver dans notre supermarché. Cependant le traitement haute technologie, subi par l'eau dans la centrale de distribution des eaux, et sa stagnation dans des citernes et des tuyauteries retirent à l'eau potable une bonne partie de son goût naturel. De plus, après plusieurs années d'utilisation, les tuyaux ont un aspect plutôt désagréable, en raison des sédiments qui s'y déposent. Si vous avez déjà vu une vieille tuyauterie, vous savez de quoi nous parlons.

Il est vrai qu'il existe des dispositions légales sur les limites permises de substances nocives dans l'eau potable, mais tout ce qui est permis n'est pas salubre. Notre critère pour notre aliment le plus important devrait être : moins l'eau contiendra de substances nocives, mieux ça vaudra.

De l'eau avec toute sa saveur grâce aux filtres

Voici le principe des filtres compacts à charbon actif : sans avoir recours à des substances chimiques, le pouvoir d'adhésion du charbon actif agglutiné retient les substances nocives, telles que les métaux lourds, les pesticides ou les restes de médicaments, tout en laissant passer les minéraux nécessaires à notre organisme. Le résultat, une eau potable absolument hygiénique, comparable à de l'eau minérale non gazeuse, qui – contrairement à ce qui arrive très souvent avec l'eau du robinet – ne change pas le goût du thé ou du café.



Bien-être

La nécessité d'apporter une quantité de liquide suffisante à notre organisme est indiscutable. L'eau est irremplaçable et sa qualité a une importance vitale pour notre santé. De nombreuses études scientifiques suggèrent que le manque d'eau est à l'origine d'un grand nombre de maladies organiques et qu'il accélère énormément le processus de vieillissement.

La consommation d'eau en abondance améliore la santé, stimule la circulation, favorise l'irrigation sanguine, élimine les toxines et purifie le corps. L'eau stimule le métabolisme et aide à prévenir l'hyperacidification. C'est pourquoi de nombreux homéopathes et experts en nutrition recommandent l'installation de filtres à eau.

Selon notre âge et notre poids, chaque jour, notre corps a besoin d'environ 2 litres de liquide, de préférence d'eau. L'eau minérale non seulement coûte cher, mais aussi elle pèse lourd. En installant des filtres, vous aurez toujours de l'eau fraîche et délicieuse, comparable à de l'eau minérale non gazeuse.

L'eau du robinet est soumise à un traitement dans la centrale de distribution. Néanmoins, après être passée dans le long réseau de distribution et dans les tuyauteries de l'immeuble (qui sont souvent vieilles), elle n'a pas toujours la même qualité qu'à son origine, parce que le transport et la stagnation dans les tuyauteries entraînent le vieillissement de l'eau traitée. Les filtres installés sur la prise d'eau peuvent inverser ce processus et garantissent l'approvisionnement en eau de la meilleure qualité possible.



Du robinet et sans calories

L'idée est tentante : boire beaucoup d'eau et maigrir plus vite. Mais oui, il en est ainsi, comme l'ont démontré récemment des scientifiques allemands.

Le corps humain est composé au deux tiers d'eau qui se trouve principalement dans le sang et la lymphe. Curieusement, le cerveau contient également beaucoup d'eau : notre centrale de contrôle est pratiquement « inondée ». Les reins sont l'organe central pour maintenir l'équilibre hydrique. Chaque jour, ils filtrent 1 700 litres de sang et éliminent les métabolites à travers l'urine.

Stimule le métabolisme

Les personnes qui essaient de perdre quelques kilos seront probablement heureuses de savoir que les scientifiques de la clinique Charité de Berlin et de l'Institut de nutrition de Potsdam-Rehbrücke ont démontré que la consommation d'eau du robinet aide à maigrir. Après avoir étudié les effets de l'eau du robinet sur le métabolisme énergétique de personnes ayant un surpoids, les scientifiques en ont conclu que la consommation quotidienne de 1,5 à 2 litres d'eau représente une augmentation de jusqu'à 100 kilocalories dans la consommation d'énergie. Ce qui fait 36 500 kilocalories par an, l'équivalent à 4 ou 5 kilos de tissu adipeux.

Vous avez certainement remarqué le résultat de prendre un verre d'eau avant de manger : le volume d'eau remplit l'estomac sans apporter de calories et fait croire au corps qu'il ne reste plus beaucoup de place pour le repas. Bien entendu, ce conseil est utile pour maigrir, mais aussi pour ne pas grossir.

L'eau élimine les toxines

Les personnes qui désirent maigrir veulent tout particulièrement perdre les dépôts de graisse qui sont si gênants. Mais la graisse ne constitue pas seulement notre réserve pour les époques de vaches maigres, c'est aussi là où s'accumule une série de substances liposolubles, très souvent des substances nocives que nous ingérons en quantités minimums par la nourriture et qui se déposent durant des mois et même des années dans notre tissu adipeux. Si nous parvenons à maigrir et à réduire les dépôts de graisse, ces substances nocives entrent dans la circulation sanguine et doivent être éliminées. Si nous buvons beaucoup de liquide, nos reins, chargés de ce service, nous en seront reconnaissants. De cette façon, nous les aidons à filtrer et à éliminer les toxines du sang. C'est pourquoi les médecins nous conseillent toujours de boire régulièrement et en quantités abondantes des liquides acaloriques si nous voulons maigrir.

Un peu plus, si possible

Pour compenser la perte de liquide, les médecins recommandent de boire, chaque jour, au moins 1,5 litre d'eau. Bien entendu, en été, quand les températures tropicales nous font beaucoup transpirer, cette quantité peut et doit être augmentée. Il en est de même avant et après avoir fait du sport et des séances de sauna car, quand nous sommes déshydratés, la capacité de concentration et le rendement baissent rapidement. En outre, le fait de boire beaucoup d'eau pure est un bon remède contre la peau sèche, pour l'hydrater de l'intérieur. Pour être sûr de boire de l'eau pure, vous pouvez utiliser un système de filtration de l'eau du robinet. Les sodas et les limonades sont une option qui n'est pas aussi recommandable, car leur haute teneur en sucre ne nous désaltère pas efficacement et, en plus, déséquilibre notre métabolisme.



L'activité physique favorise la santé

La pratique régulière d'une activité physique stimule le métabolisme et le système cardiovasculaire. Marcher, courir, faire du vélo et d'autres activités actuellement à la mode, comme le patinage, le nordic walking ou le vélo tout terrain, ont de plus en plus d'amateurs. Pour toutes ces activités, il est important de bien s'hydrater.

De toute évidence, en pratiquant tout type de sport, nous transpirons et la transpiration fait perdre au corps une grande quantité de minéraux. Parmi les plus importants, se trouvent le calcium et le magnésium, des minéraux vitaux pour la pratique du sport. Une règle fondamentale, c'est de boire au moins la quantité de liquide que nous avons perdue ou, mieux, une fois et demie cette quantité. En plus de la consommation quotidienne normale, bien entendu.

Bien s'hydrater signifie boire notablement plus pour compenser la perte de liquide. Mais pas d'un coup, en répartissant bien la consommation, avant, pendant et après la pratique du sport.

Une perte considérable d'eau

En pratiquant une activité physique, nous nous échauffons. À travers la sueur, le corps dissipe cette chaleur vers l'extérieur. Donc, en pratiquant un sport, nous transpirons beaucoup. Et ceci est bénéfique. Si nous pratiquons un sport pendant très longtemps, nous devons suer constamment pour éviter une hyperthermie.

Mais en transpirant, le corps perd de l'eau. Plus l'activité physique est intense, plus nous perdons d'eau. En moyenne, un sportif amateur perd entre 1 et 1,5 litre d'eau par heure. S'il fait chaud ou si l'humidité de l'air est très élevée, cette quantité peut atteindre 2 litres. Les sportifs d'élite perdent beaucoup plus d'eau : les coureurs d'un marathon, par exemple, entre quatre et cinq litres. Et ils ne disposent que de deux heures pour compenser cette perte. Ceci est pratiquement impossible. Les sportifs amateurs ne peuvent pas non plus compenser la perte d'eau pendant qu'ils pratiquent leur sport.

Boire avant d'avoir soif

C'est pour cela qu'il est recommandé de boire entre un quart ou un demi-litre d'eau avant de commencer à faire du sport. Et aussi, pendant qu'on fait du sport, il faut boire du liquide en petites quantités, toutes les dix ou quinze minutes et dès le début. Bien entendu, il faut aussi boire après avoir fait du sport pour rétablir complètement l'équilibre hydrique.

L'important, c'est de boire à temps pour prévenir la déshydratation. Quand nous commençons à avoir soif, il est déjà trop tard : le corps a déjà réagi. Le sang devient plus épais et circule plus lentement, les muscles reçoivent moins d'oxygène et le rendement baisse considérablement. Arrivés à ce point-là, les effets subsistent même si nous commençons à nous réhydrater.

Que devons-nous boire ?

Le mieux, c'est de boire exactement ce que le corps vient de perdre : de l'eau, parce que c'est la boisson dont l'organisme peut profiter immédiatement. L'absorption d'eau dans le corps se fait dans l'intestin grêle. Ce qui veut dire que les boissons doivent passer par l'estomac avant que l'organisme puisse les absorber. Il est donc recommandé de consommer des boissons qui passent rapidement à travers l'estomac. C'est, tout particulièrement, le cas de l'eau.