Partie 1

Partie 2/2 : Quand les minéraux dans l'eau peuvent vraiment aider Lors d'une charge intense (sport, sauna, chaleur, diarrhée, jeûne), ton corps perd des électrolytes comme le sodium, le potassium, le magnésium. Recherche russe ...

Partie 2/2 : Quand les minéraux dans l'eau peuvent vraiment aider

Lors d'une charge intense (sport, sauna, chaleur, diarrhée, jeûne), ton corps perd des électrolytes comme le sodium, le potassium, le magnésium.

La recherche russe et les études menées en Tchéquie, Pologne et Slovaquie indiquent qu'une valeur TDS d'au moins 100 mg/l est recommandée pour en cas de perte importante de liquides (par exemple la transpiration) contribuer à l'apport de minéraux. Vous trouverez le passage pertinent aux pages 50/51 (pages PDF 58/59) sous cette source.

Important : Cette recommandation ne s'applique pas de manière générale - mais en cas de perte accrue de minéraux.

Les études le montrent clairement : L'homme couvre ses besoins en minéraux presque entièrement par l'alimentation solide. Le potassium, le magnésium, le sodium & Co. se trouvent surtout dans les légumes frais, les fruits, les noix, les légumineuses et les produits laitiers.

L'eau potable ? Ne fournit que des quantités minimales - souvent sous forme inorganique que le corps peut à peine assimiler.

National Academies Press (USA) : « L'eau potable ne contribue que peu à l'apport quotidien de potassium. » Source

Institut fédéral d'évaluation des risques BfR (DE) : « L'approvisionnement en minéraux du corps se fait principalement par l'alimentation solide. » Source

Bottom Line : Les minéraux se mangent - ils ne se boivent pas.

Reste clair. Reste approvisionné. Stay truu

*ce que tu dois éviter : *l'eau potable extrêmement dure (TDS > 500 mg/l) peut, selon les études, augmenter l'excrétion de calcium dans les reins de 50 % - et ainsi surcharger les reins et favoriser les calculs rénaux. Source * Les bouteilles PET avec de l'eau minéralisée - souvent contaminées par des microplastiques Source

En résumé :

* Quotidien : -> Eau pure avec TDS faible (p. ex. osmose inverse, distillée, artésienne) = optimal pour l'hydratation. * Charge : -> Minéraux ciblés & complémentaires, pas nécessairement par l'eau elle-même.

Pour les curieux : mesurez vous-même le TDS (par exemple avec un mesureur TDS) ou renseignez-vous auprès de votre fournisseur d'eau local.

Reste clair, reste perméable, stay truu.

It's good.
to be truu.