

## Le saviez-vous ?

- L'homme est constitué à **70% d'eau** (le cerveau à 80%)
- Plus de **99% des molécules** de nos cellules sont des molécules d'eau !
- **La plupart des maladies chroniques et des douleurs** proviennent d'un défaut d'hydratation du fait d'une eau "potable" chlorée et donc oxydante, peu agréable à boire.
- La majorité des **problèmes de peau** ne viennent pas du calcaire mais du chlore.
- **2,5 litres d'eau** sont à renouveler chaque jour dont 1,5 litre via la boisson.
- Sodas, cafés et alcools déshydratent. **Rien ne peut remplacer l'eau !**
- **Eau du robinet et eaux en bouteille** sont généralement polluées et dévitalisées.

## Quand boire ?

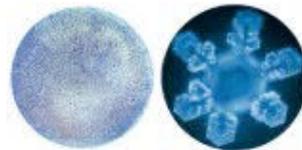
- **Dès le réveil** et tout au long de la journée, **avant la sensation de soif**.
- Idéalement **en dehors des repas** pour ne pas gêner la digestion : ½h avant, 2h après.
- Vous avez du mal à boire ? Votre eau n'est probablement pas **biocompatible** !

## Quelle eau boire ?

- Une eau **aussi propre que possible** (l'eau "pure" n'existe pas et serait problématique)
- Une eau **"vivante" et structurée**. L'eau change de structure des milliards de fois /sec !
- Selon les données de la Bioélectronique de Vincent (BEV), une eau riche en protons et en électrons c'est-à-dire légèrement acide (pH < à 7) **et antioxydante** (rH2 < à 28).
- Avant tout, **une eau agréable à boire**, douce en bouche, signe de sa bonne énergie.



Eau "morte" déstructurée



Eau "vivante" structurée

## La problématique des minéraux...

- L'homme est hétérotrophe, c'est-à-dire incapable d'assimiler les minéraux à l'état brut.
- Nos minéraux doivent ainsi provenir des fruits et des légumes, idéalement bio.
- Les **minéraux floculés des eaux en bouteille encrassent et affaiblissent l'organisme**.
- Ne pas confondre **les eaux à la source** "vivantes" et les eaux en bouteilles "mortes".

Le pire qui puisse arriver à l'eau est **l'adoucisseur** qui enlève le calcium et le magnésium pour le remplacer par du... sodium c'est-à-dire du sel !

## Les problématiques de l'eau "potable" du robinet...

- Seulement **quelques dizaines de polluants inclus dans les normes** sur plus de 20 000 substances chimiques déversées dans les eaux en Europe..
- Des stations d'épuration incapables de bloquer les **micropolluants** (médicaments,...)
- **Des traitements très oxydants** (chlore, ozone) voire neurotoxique (aluminium)
- La **pression** dans les tuyaux, une **pollution électromagnétique** omniprésente,...
- » » » **VIDEOS** : "La qualité de l'eau" : [version courte](#) (2'52) ou [version longue](#) (21'58)

**Interrogation sanitaire** : Quelle est la valeur biologique d'une **eau alcaline** et très oxydée, chargée de micropolluants et maltraitée par les traitements chimiques ? Selon les données de la BEV : aucune et cette eau serait à éviter.

## Quelles solutions ?

- ▶ **Filtrer son eau du robinet** mais attention à la qualité de la filtration !
- ▶ **Redynamiser son eau** : créer des tourbillons, l'oxygéner, ajouter du citron,...
- ▶ **Respecter l'eau** et ne pas tomber dans les pièges du marketing.
- ▶ **Se renseigner**: le livre, [www.solutionsbio.ch](http://www.solutionsbio.ch) ou [www.eaunaturelle.ch](http://www.eaunaturelle.ch)

