

### Le saviez-vous ?

- L'homme est constitué à **65% d'eau** (le cerveau à 85%) : 46 litres pour 70 kg !
- Plus de **99% des molécules** d'un organisme sont des molécules d'eau !
- **La plupart des maladies chroniques et des douleurs** proviennent d'un manque d'eau ou d'une eau de mauvaise qualité, selon les normes de la vie et de la vitalité.
- **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 bouteilles** sont généralement polluées et dévitalisées.

### Quand boire ?

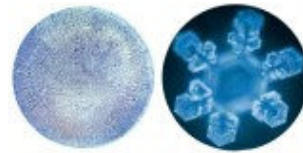
- **Dès le réveil** et tout au long de la journée, **avant la sensation de soif**.
- Toujours **en dehors des repas** pour ne pas gêner la digestion : ½ h avant, 2h après.
- Vous avez du mal à boire ? Votre eau est probablement **inadéquate** (goût, structure,...)

### Quelle eau boire ?

- Une eau **aussi propre que possible** (l'eau 100% pure n'existe pas et serait nocive)
- Une eau **vivante et structurée**. L'eau change de structure des millions de fois / sec. !
- Selon les données de la bioélectronique Vincent (BEV), une eau **légèrement acide** (pH inférieur à 7) et non oxydante c'est-à-dire **réductrice** (rH2 inférieur à 28).



*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 ne peuvent ainsi provenir que des fruits et des légumes, idéalement bio.
- Les minéraux floculés des eaux en bouteille **encrassent et affaiblissent l'organisme**.
- **Les naturopathes** recommandent une teneur en sel minéraux inférieure à 200mg/l.
- Quasiment toutes les eaux minérales ont des **teneurs supérieures à 1500 mg/l**.
- Ne pas confondre **les eaux à la source** – vivantes – et les eaux en bouteilles, mortes.

**Scandale sanitaire !** Le seuil de nitrate autorisé en Suisse est de 40 mg/l. (50 mg/l en Europe) mais de nombreuses eaux minérales dépassent les 1000 mg/l. Elles ne seraient pas qualifiées de "potables" et interdites au robinet !

### Les problématiques des eaux du robinet "potables"...

- Seulement **quelques dizaines de polluants détectables et 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) et pathogènes (aluminium)
- Une pression dans les tuyaux très éloignée des normes de l'eau dans la nature.

**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 aux types et à la qualité des filtrations !
- ▶ **Redynamiser son eau** : créer des tourbillons, l'oxygéner, l'exposer au soleil,...
- ▶ **Respecter l'eau** et lui envoyer des signaux positifs (gratitude, amour, musique,...)
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur le site [www.eaunaturelle.ch](http://www.eaunaturelle.ch)