

Quelle eau devez-vous boire selon votre typologie et vos objectifs de santé ?

L'eau - faut-il encore le rappeler ? – est le constituant le plus important du corps, environ 70% en volume et jusqu'à 99% en nombre de molécules ! C'est dire l'importance que la qualité de l'eau revêt chaque jour dans notre alimentation ...

Pourtant, l'eau reste méconnue, car aucun enseignement synthétique et rigoureux sur ce thème n'est délivré aux médecins et aux nutritionnistes, afin qu'ils acquièrent un peu plus de respect pour cet élément vital de notre corps et donc qu'ils en informent leurs patients !

Vous trouverez ci-dessous les principaux critères de qualité qui font que votre eau vous convient ou pas, qui font qu'elle va être absorbée, assimilée par vos tissus et vos organes et qu'elle va jouer son rôle de médiateur si important pour toutes les réactions biophysiques et biochimiques de vos cellules.

Il y a en tout 10 critères importants pour caractériser une eau :

1 – la pureté

Pour laver efficacement votre corps, il vous faut absorber une eau pure ! Ce n'est pas si évident aujourd'hui, tant l'eau de la ville comme les eaux en bouteille de PET (= polytéréphtalate d'éthylène), présentent des défauts sur ce point : l'eau courante contient en effet de nombreux résidus de médicaments et de pesticides agricoles. L'eau en bouteille, outre son côté anti-écologique à cause du plastique rejeté dans l'environnement, contient des aldéhydes toxiques et de l'antimoine provenant du PET.

Pour boire une eau pure, la seule solution est donc de filtrer et même de traiter l'eau distribuée au robinet par osmose : c'est une opération rentable, précise et qui permet d'obtenir une eau pure, même vis-à-vis des éventuels polluants dont on ne connaîtrait pas encore la présence dans l'eau (comme les nanoparticules, par exemple)?

L'eau traitée par osmose a toutefois 3 défauts : son pH est parfois trop bas, sa minéralité est éventuellement faible et sa structure cristalline ainsi que son énergie ont disparu. Toutefois, ceux-ci peuvent être corrigés aisément, afin d'offrir au consommateur une eau d'une part purifiée, mais aussi par ailleurs régénérée et redevenue vivante (voir § 9).

2 – le pH

Il s'agit de la mesure de l'acidité de l'eau.

Si on boit une eau trop basique (l'inverse de l'acidité forte), on peut contrarier à terme le potentiel de digestion de l'estomac qui se réalise en milieu très acide puis, par contrecoup, contrarier aussi le travail du pancréas.

La suite de la digestion se fait mal, car les bactéries de putréfaction prennent le dessus sur celles de la fermentation qui nous sont plus utiles ! La flore de fermentation (bifidum, colibacilles) est en effet celle qui répare les muqueuses de l'intestin, celle qui produit des vitamines (vitamines K et B par exemple) et celle qui module notre réponse immunitaire vis-à-vis des aliments eux-mêmes !

La règle est donc de boire plutôt acide (entre les valeurs de PH 6.5 et 7.0, voir sur les étiquettes des eaux en bouteille), toutefois sans excès d'acidité (éviter les eaux à pH inférieur à 6) et, en tout cas, de ne pas boire longtemps trop basique (pH supérieur à 7.5), ou bien sinon sous la forme d'une cure ponctuelle de 8 à 10 jours pas plus.

3 – la température

Il faut boire le plus souvent chaud : le matin au lever de manière abondante, après le jeûne prolongé de la nuit, mais aussi dans la journée, entre et pendant les repas. L'eau chaude réchauffe et aide à la digestion. Terminer un repas par un verre ou une petite tisane à base d'eau chaude est le meilleur stimulant pour la digestion.

Un principe ancestral dicté par l'Ayurvêda s'avère toujours juste : si vous voulez perdre du poids, votre métabolisme ralenti a besoin d'eau chaude ; si au contraire vous souhaitez en gagner, votre métabolisme refroidi a encore besoin d'eau chaude. Il en va de même si vous prenez de l'âge ou bien si vous êtes convalescent et à fortiori durant les saisons froides ou fraîches. Buvez chaud !

4 – la teneur en bicarbonates

Les bicarbonates de calcium ou de magnésium contenus dans l'eau peuvent constituer une arme anti-acide sous forme de retardataire.

Les bicarbonates sont importants pour le corps, car ils sont les piliers du système tampon du sang, un ensemble de processus qui fixe la valeur du pH du sang autour d'une valeur constante de 7.35. Dans un premier temps, équilibrer son alimentation en aliments acidifiants (viandes, charcuteries, laitages, sucres) et/ou alcalinisants (fruits et légumes) est un des secrets d'une bonne santé.

Cependant, les bicarbonates de l'eau peuvent neutraliser aussi les acides des aliments et même l'acide lactique du muscle dont le rein doit se charger. D'où l'intérêt bien réel des eaux riches en bicarbonates, comme l'eau de Quézac, l'eau de Perrier et surtout l'eau de Vichy.

On remarquera que ces eaux qui luttent efficacement contre les acides du corps ont elles-mêmes un pH acide (Vichy de pH 6,6 par ex). En matière de lutte anti-acide, c'est bien le taux de bicarbonates (base retard) qui est important et non pas le pH.

5 – le degré d'oxydation

Oxyder une eau est nécessaire pour la désinfecter des bactéries qui sont présentes dans les réseaux, parfois en trop grandes quantités. C'est ainsi que l'on utilise du chlore (eau d'adduction), de l'ozone (piscines), du peroxyde d'hydrogène, etc ... pour lutter contre les germes de l'eau.

Cependant, boire une eau oxydée à long terme, c'est ... s'oxyder soi-même, donc vieillir quelque peu à chaque verre absorbé. Il vaut donc mieux éviter de boire à long terme les eaux oxydées.

Après filtration ou osmose, l'eau de ce point de vue devient très acceptable du fait de l'élimination des molécules oxydantes résiduelles présentes (chlore et chloramines) dans les eaux d'adduction.

L'oxydation de l'eau est une valeur méconnue, très largement sous-estimée : pour un aliment aussi essentiel que l'eau, son impact sur la santé est pourtant très important. Boire ou manger des aliments oxydés tous les jours amène logiquement aux maladies de l'oxydation et du vieillissement (cancers, thrombose, infections froides à bactéries et à virus, accidents vasculaires et infarctus). Concernant l'eau bue qui représente 99% de nos molécules de constitution, il serait plus que temps d'informer les populations que l'eau d'adduction est vraiment oxydée par le chlore et que l'on peut facilement modifier cet état de fait par filtration ou osmose avant consommation.

6 – la salinité ou dureté de l'eau

Il s'agit là de la teneur en minéraux, dont l'essentiel est constitué par la présence de calcium et de magnésium. Cette valeur se lit aussi sur les étiquettes des eaux en bouteille !

Les eaux à minéralité globale élevée, entre 1600 et 4300 mg/litre (Hépar, Contrex ou Vichy) sont à déconseiller aux personnes qui veulent nettoyer leur sang et leur tissu conjonctif (intoxication, obésité, surpoids), car ces eaux sont trop salées, ce qui favorise plutôt la rétention d'eau et moins le drainage des tissus.

Les eaux de source, entre 25 et 110 mg/litre (Mont-roucous, Montcalm, Celtic, Volvic) ou encore les eaux traitées par osmose, entrent à l'inverse dans la catégorie des eaux très peu salées et sont donc des eaux de drainage à proposer aux personnes en surpoids. Pour les personnes maigres, il faut au contraire corriger ce relatif manque de sels minéraux : une eau osmosée sera ainsi passée sur un lit de coraux ou bien d'algues de type lithothamne, ou encore adjuvée de solutions d'oligo-éléments, comme le plasma de quinton ...

Car le champ magnétique d'une eau passe par les ions dissous en elle : elle doit donc contenir un squelette minéral minimum (entre 60 et 120 mg/L), même si celui-ci n'est que peu ou pas absorbé.

7 – la quantité

Il faut boire selon sa soif tout en essayant ... de ne pas oublier de boire ! La recommandation classique est d'absorber jusqu'à 30 ml d'eau pure par kilo de poids et par jour ! Boire beaucoup est bon pour les personnes de corpulence médiane et surtout pour les personnes maigres, qui sont vite déshydratées, alors que les personnes en surpoids n'ont pas besoin de boire en rapport avec leur poids, disposant d'un volant d'eau interne suffisant. 30 ml/kg/j est une indication valable pour les personnes de poids normal ou plutôt réduit. Pour les autres en surpoids, il faut boire, mais pas trop : 30 ml/kg et par jour doit se calculer alors sur le poids idéal minimum et non pas réel.

Le plus important pour tout le monde est de boire chaud et goûteux (avec herbes ou tisanes), ce qui aidera inévitablement à atteindre la bonne dose d'hydratation journalière ; lorsqu'on boit ainsi, on arrive facilement à augmenter sa quantité de boisson de 10 à 20% ! Ce qui constitue une véritable révolution pour le corps et un réel traitement médical, si l'eau est de bonne qualité.

Boire plus, c'est toujours améliorer des problèmes de santé comme les inflammations de la peau, la constipation, les différents types de cystite ou les maux de tête ou de dos, qui sont souvent les premiers signes d'une déshydratation chronique.

Si l'on boit un diurétique comme le café ou le thé noir (une mauvaise habitude adoptée par beaucoup en début de journée), alors il faut augmenter du même volume sa ration quotidienne en eau plate.

8 – le rythme des verres d'eau

Mis à part la quantité globale, le moment d'hydratation est aussi un point important à considérer.

L'idéal est de boire, ainsi que le recommande l'Ayurvéda, abondamment le matin au lever, soit par exemple, 2 tasses d'eau ou de tisanes chaudes. Une eau chaude, car le métabolisme du matin est encore ralenti et qu'il sera ainsi activé. Ensuite, il faut boire entre les repas selon sa soif et son activité physique, les sportifs et les travailleurs de force ne devant pas oublier de prendre un peu de sel (ou du plasma de quinton hypertonique) après avoir beaucoup transpiré.

Pendant les repas eux-mêmes, il est conseillé de boire peu, mais chaud et de terminer un repas encore par une petite prise d'eau chaude, de façon à lancer idéalement la digestion (surtout si l'on a, par gourmandise, pris un dessert glacé).

9 – l'énergie de l'eau et sa structure

L'eau n'est pas qu'un tas de molécules de H₂O sans organisation : il s'agit en fait d'un réseau, d'un véritable cristal liquide, en perpétuel remaniement, à un rythme très élevé de 10¹² fois par seconde !

Ce réseau très fin est porteur d'informations ; si l'eau a contenu des polluants, leur mémoire reste gravée dans la structure de l'eau et seule l'osmose inverse peut à la fois éliminer ceux-ci et en même temps effacer cette mémoire résiduelle.

A ce stade, l'eau mérite d'être ré-informée, idéalement par certaines céramiques, qui proviennent du sol compacté ou de la roche, tels que ceux ou celles qu'elle a pu « fréquenter » à sa source ! Les céramiques EM sont l'exemple d'un bon matériau de régénération de l'eau tout juste traitée par osmose.

L'eau redevient ainsi un réseau pur, porteur d'informations originelles : le passage par un appareil à vortex est le moyen privilégié pour obtenir alors une eau dynamisée, pleine d'énergie mécanique et lumineuse : au sein du vortex, la pression de gravitation diminue et donc le champ magnétique augmente, ce qui rend l'eau naturellement magnétisée et restructurée physiquement.

10 – le prix de revient très bas

Une eau de grande qualité nutritionnelle doit pouvoir bénéficier à tous, sans être chère ! C'est le cas des eaux filtrées et aussi des eaux traitées par osmose, dont les prix de revient tout compris sont très inférieurs à ceux des eaux en bouteille.

Des technologies donc à la fois écologiques, mais aussi économiques.

L'eau idéale à boire pour chacun

Quelle eau faut-il donc boire ? C'est un choix important, puisqu'il conditionne quelques 70% de notre volume de base et même 99% de la population de toutes nos molécules !

Selon les 10 critères de qualité cités plus haut, il s'agit de disposer de :

- Une eau pure, obtenue par osmose inverse.
- Une eau de pH situé entre 6.5 et 7.2, pas plus.
- Une eau présentée chaude ou à température voisine de 37°C.
- Une eau dont le taux des bicarbonates est nettement supérieur à celui des sulfates et des phosphates (voir sur les étiquettes des eaux en bouteille).
- Une eau peu minéralisée (< 300 mg par litre) pour les personnes en surpoids et un peu plus pour les personnes maigres.
- Une eau désoxydée, après élimination au moins de tout oxydant (comme le chlore).

- Une eau abondante, autour de 30 ml/kg/jour, sous la forme d'eau pure, de soupes et de bouillons, de tisanes ou de jus d'herbes, de façon à en privilégier le goût (éviter le thé noir et le café, qui sont des diurétiques).
- Une eau reminéralisée légèrement après osmose, dont le réseau a été régénéré par contact avec des roches naturelles et magnétisée ensuite au sein d'un appareil à vortex.

A partir de ces données, on doit écarter les eaux artificiellement préparées (pH trop haut, rH2 = 0) pour un usage quotidien ; il peut être utile de les prendre, mais uniquement sous la forme de cures discontinues prescrites par un nutritionniste qualifié ; en Allemagne, les heilpraktikers s'équipent avec de tels appareils) eau ionisées et revendent l'eau à 1€ par litre à leurs clients. Une cure occasionnelle de 15 jours par bimestre coûte donc 15€.

Selon sa constitution, il ne faut pas abuser d'eaux aux caractéristiques trop tranchées : par exemple une eau très minéralisée (salée) ne convient pas à quelqu'un d'obèse ou même lourd, ni une eau trop peu minéralisée (eau de source ou eau osmosée non reminéralisée) donnée longtemps à une personne mince, voire maigre.

Pour drainer son corps des acides issus d'une alimentation déséquilibrée, la première chose à faire est de restaurer un équilibre entre les aliments d'origine animale (acidifiants) et ceux d'origine végétale (le plus souvent alcalinisant), et par ailleurs on peut voire une eau riche en bicarbonates ! Le pH de l'eau n'a que très peu d'incidence directe dans ce contexte.

Le goût de l'eau, sa présentation chaude ou froide, pure ou bien alternance sous forme de tisanes ou de jus, sont des critères de qualité fondamentaux pour assurer une bonne hydratation en quantité ; tout médecin et tout thérapeute devraient s'occuper de ce point important avec chacun de ses patients.

Dr vét. Hervé JANECEK

Avril 2013

*CYTOBIOTECH Sarl
912, rue de la croix certe – Bat 3
34198 – MONTPELLIER cedex

Tél : 0467670242
Courriel : info@cytobiotech
Site web : www.cytobiotech.com