

L'EAU SELON LA NATUROPATHIE

Les médecines naturelles s'attachent tant à la quantité qu'à la qualité des apports hydriques, afin de prévenir la maladie et de potentialiser la santé.

De façon étonnante, l'être humain, à l'instar de sa planète nourricière, la Terre, est constitué d'environ trois quarts d'eau. Et sa proportion atteint même 85 % dans les tissus cérébraux !

C'est dire si ce précieux liquide est indispensable à toute forme de vie : sans eau, point de vie.

L'importance quantitative de l'eau dans notre corps est proportionnelle aux nombreuses fonctions qu'elle remplit afin que notre biologie fonctionne parfaitement bien.

Les bons apports hydriques ainsi que les fonctions de l'eau sont probablement sous-estimés par la médecine conventionnelle.

Les apports hydriques

Pour le naturopathe, il est très important de maintenir au mieux l'intégrité des liquides biologiques nourriciers tels que le sang et la lymphe mais aussi des liquides à l'intérieur et à l'extérieur des cellules. L'eau ingérée sert à la fois à approvisionner la fonction cellulaire comme à en éliminer ses déchets.

Aussi, une diminution de l'apport quotidien en eau affecte l'efficacité du travail des cellules, lieu où se tient notre santé.

D'autre part, il est inutile de vouloir nettoyer ou drainer un organisme si les bons apports hydriques, qui serviront à éliminer les déchets vers l'extérieur, ne sont pas assurés.

L'eau et ses rôles divers

Au niveau des membranes cellulaires, l'eau agit comme une mini-centrale hydroélectrique. La différence de pression entre le milieu extérieur et le milieu intérieur de la cellule génère un mouvement de l'eau (phénomène de l'osmose). Tout mouvement crée de l'énergie. Celle-ci sera utile pour les cellules elles-mêmes.

L'eau peut être utilisée comme adhésif pour l'architecture de la cellule.

Elle est également impliquée dans le transport des éléments qui circulent dans le sang (globules, éléments dissous : sodium, calcium, oxygène...) mais aussi des substances fabriquées par les cellules cérébrales et voyageant le long des nerfs.

L'eau intervient aussi dans la régulation de la température du corps par l'intermédiaire de la transpiration.

Enfin, l'activité des protéines et des enzymes est optimale si les besoins en apports hydriques sont respectés.

Les dernières découvertes scientifiques dévoilent qu'il existe, au-delà des systèmes de communication que sont les systèmes nerveux, hormonal et endocrinien, un réseau hydrique. En fait, grâce à ses caractéristiques, l'eau

permettrait à toutes les cellules de communiquer instantanément entre elles. L'eau serait la « toile » de notre biologie.

L'eau est ainsi impliquée dans un grand nombre de phénomènes de régulation et de communication à l'intérieur de notre corps.

L'eau insalubre tue

Un grand nombre de pays qui ne connaissent pas les moyens technologiques dont dispose l'Occident, comme l'assainissement, sont confrontés au grave problème des eaux insalubres. En effet, l'eau non potable est la première cause de mortalité dans le monde.

A l'occasion de la journée mondiale de l'eau, l'association Solidarités, ONG basée à Clichy, près de Paris, a rendu public un rapport qui montre que les maladies liées à l'eau insalubre et au manque d'hygiène provoquent chaque année la mort de 8 millions de personnes. Elle souligne que « *1,2 milliard d'êtres humains n'ont pas accès à l'eau potable et 2,6 milliards n'ont pas accès aux conditions élémentaires d'hygiène.* »

L'eau insalubre véhicule de nombreuses épidémies comme le choléra, la typhoïde, l'hépatite. D'autres personnes meurent de la diarrhée, pourtant facilement traitée chez nous, qui tue à elle seule 1,8 million d'enfants par an, soit 5 000 chaque jour !

La déshydratation et ses conséquences

En Occident, c'est par méconnaissance et par pression des lobbies agroalimentaires qui poussent le consommateur à ingurgiter des eaux bicarbonatées, le plus souvent saturées en sucre, que grand nombre de nos contemporains souffrent des conséquences de la déshydratation.

La sensation de « bouche sèche » est le dernier des signes à survenir à la suite d'un manque d'eau. Lorsque ce signal apparaît, de nombreux autres signaux, voire de dommages, peuvent avoir déjà apparu. Par ailleurs, la tendance à la déshydratation augmente avec les années. Pour preuve, parmi les victimes de la canicule de 2003, nombre d'entre elles étaient âgées et déjà fragilisées par un manque d'apport en eau.

On ne parle peu, dans les traités médicaux, de l'histamine, un médiateur chimique du cerveau, qui joue un rôle des plus importants : c'est elle qui coordonne l'absorption de l'eau dans le corps et règle les problèmes de déshydratation.

L'hypersécrétion de ce médiateur est très souvent impliquée dans les douleurs chroniques, comme les douleurs rhumatismales. Ces douleurs seraient un moyen d'expression de l'intelligence de notre corps qui crie son besoin en eau.

Chez d'autres sujets, un taux d'histamine élevé pourra favoriser des terrains allergiques, asthmatiques ou migraineux.

Traiter ces maux avec des analgésiques ou des antihistaminiques, réponse classique en allopathie, alors que la cause est le manque d'eau, est une aberration

qui ne fera que masquer la réelle cause de la souffrance. Pire, la prise régulière de ces molécules de synthèse provoque souvent des effets secondaires.

Troubles intestinaux

Dans le registre des conséquences dues au manque d'eau, la constipation vient certainement en tête. Lorsque le contenu intestinal est trop sec pour progresser convenablement, de fâcheuses conséquences sont à déplorer. A l'instar des eaux qui croupissent dans les marais, un transit ralenti entraîne putréfaction et à terme auto-intoxication, tout en déséquilibrant notre précieuse flore intestinale.

Grand nombre de colites au niveau inférieur, comme de fausses douleurs d'appendicite de l'abdomen, peuvent être l'expression d'un signe de manque d'eau.

Douleurs d'estomac

De nombreuses difficultés de digestion et leurs douleurs associées sont, de façon méconnue, dus au manque d'eau.

L'eau est l'unique protection naturelle contre l'acide de l'estomac. En effet, la muqueuse gastrique sécrète un mucus composé à 98 % d'eau pour faire un tampon naturel face à l'acide chlorhydrique présent dans l'estomac pendant la digestion des protéines.

Dans le cas d'une mauvaise hydratation, l'eau du mucus ne peut plus remplir sa fonction de barrière et l'acide attaque la muqueuse, créant douleurs et lésions : ce sont les fameuses brûlures d'estomac.

Une hydratation correcte assure une barrière plus efficace que n'importe quel médicament, comme les antiacides qui sont des poisons lents ayant pour fonction de bloquer l'histamine.

Même dans des cas plus graves tel que l'ulcère de l'estomac, le traitement par l'eau s'est avéré efficace. Ainsi, le docteur Fereydoon Batmanghelidj, d'origine iranienne, a publié un compte rendu mentionnant qu'il a traité, avec succès, plus de 3 000 personnes souffrant d'un tel trouble uniquement avec de l'eau.

Douleurs rhumatismales

Les cartilages, dans leur état normal, sont fortement riches en eau. Cette richesse hydrique participe activement à une friction minimale entre deux articulations, c'est l'effet de lubrification.

A contrario, une articulation mal hydratée peut entraîner une abrasion in situ, ainsi que, probablement, une inflammation génératrice de douleur. C'est aux premiers signes qu'il faut réagir par un apport complémentaire en eau, avant que les dégâts ne s'installent souvent de façon irrémédiable.

Dans la colonne vertébrale, l'eau joue un rôle prépondérant au niveau des noyaux des disques situés entre deux vertèbres. En effet, 75 % du poids du tronc sont supportés par l'eau contenue dans le noyau du disque de la cinquième vertèbre lombaire.

L'eau agit comme un lubrifiant et un moyen de supporter la force générée tant

par le poids du corps que par la tension des muscles sur l'articulation. Nul besoin d'être devin pour envisager les conséquences d'un manque d'eau au niveau de notre dos !

Hypertension artérielle

Elle est le plus souvent la signature d'une adaptation de notre biologie à un manque d'eau. En effet, le système vasculaire doit s'adapter à la diminution du volume sanguin, constitué en grande partie d'eau. Pour ce faire, il réduit le diamètre des vaisseaux, ce qui augmente la tension de ceux-ci.

Les personnes âgées perdant la sensation de soif sont naturellement plus exposées aux problèmes d'hypertension.

Avant de consommer quelque diurétique que ce soit, le bon sens voudrait que nous utilisions le meilleur d'entre eux : l'eau.

Chez le sujet hypertendu, la réintroduction correcte des apports hydriques doit se faire d'autant plus progressivement que la personne a perdu l'habitude de boire de l'eau, afin de permettre à la régulation du sodium de se réadapter.

Hypercholestérolémie

Au-delà de l'excès de consommation de graisses animales issues principalement de fromages, charcuteries et viande rouge, l'excès de cholestérol dans le sang peut avoir des origines liées au manque d'eau.

En cas de déshydratation sévère, les cellules vont fabriquer du cholestérol pour rendre leurs parois étanches, le cholestérol jouant le rôle de colle, et ainsi empêcher une perte supplémentaire en eau.

En réintroduisant les apports hydriques nécessaires de façon régulière, les cellules s'hydratent correctement et le système de défense par le cholestérol perd sa raison d'être.

Ce résultat sera d'autant plus probant qu'une activité physique sera intégrée à l'hygiène de vie des personnes concernées. En effet, après une heure d'effort soutenu telle que la marche, les enzymes chargées de « manger » les mauvaises graisses s'activent et restent opérationnelles les douze heures suivantes.

Excès de poids

S'il apparaît indispensable d'avoir une activité physique, à raison d'une heure trois fois par semaine au minimum pour pouvoir contrôler son poids, l'importance des bons apports hydriques est à souligner.

La sensation de soif et de faim sont souvent confondues. Aussi, alors que notre cerveau veut nous signaler son besoin en eau, nous prenons celui-ci pour un signal de faim. C'est alors que nous surconsomons des aliments qui seront stockés sous forme de graisse, surtout si les apports ont été faits en aliments sucrés.

Le premier carburant pour le cerveau est incontestablement le sucre (glucose). Toutefois, et c'est moins connu, l'eau peut générer, à travers son mouvement, de l'énergie : l'augmentation régulière des apports en eau nous permettra ainsi de

baissier notre consommation en sucres. Faut-il le rappeler, la consommation excessive de sucre est stockée sous forme de mauvaises graisses, celles-là même que l'on retrouve chez les personnes en surpoids.

Stress et dépression

Le cerveau utilise l'énergie électrique créée par la force de l'eau. Or, dans le cas d'une déshydratation, la production énergétique dans le cerveau baisse, mettant au ralenti un grand nombre de fonctions cérébrales.

Cela pourrait être à l'origine de la fatigue chronique, puis à terme de la dépression.

Le phénomène s'auto-entretient car la déshydratation génère un stress permanent qui épuise, affaiblit le système immunitaire et fait ainsi le lit de nombreux problèmes de santé.

Combien et quand boire ?

Seul l'apport d'eau peut remplir la fonction d'hydratation dont notre corps a besoin. Alcool, café, thé et autres boissons contenant de la caféine contribuent au contraire à la déshydratation. Sodas et autres boissons hypersucrées ne sont guère plus intéressants.

L'idéal est de consommer une eau peu minéralisée comme l'eau de source ou l'eau traitée par un filtre à osmose inverse.

C'est un minimum absolu de six à huit verres d'eau de 25 cl par jour dont notre corps a besoin. Le meilleur moment pour qu'il puisse en bénéficier est lorsque notre estomac est vide. Aussi, je suggère de boire un grand verre d'eau une demi-heure avant chaque repas et trois heures après, et d'intercaler les deux autres dans la journée ou au moment des repas. Evidemment, il est conseillé de boire à tout moment en cas de soif.

Si votre consommation est éloignée de ces apports, augmentez-la progressivement, surtout si vous avez tendance à faire de la rétention d'eau.

L'absorption d'eau une demi-heure avant les repas permettra de répondre aux besoins de la digestion. Estomac, intestin, foie et pancréas ont besoin d'eau pour remplir leur mission.

Les apports hydriques en cours de repas n'ont d'intérêt que pour humecter le bol alimentaire lorsque celui-ci est composé d'aliments secs ou ayant une faible teneur en eau, comme les céréales. A contrario, une consommation de plusieurs verres d'eau ou de potage trop liquide au cours du repas dilue les sucs digestifs et favorise les ballonnements.

Il faut environ trois heures à l'estomac pour effectuer son travail digestif. C'est pourquoi il est souhaitable d'attendre ce délai pour s'hydrater de nouveau en buvant un grand verre d'eau.

Dans le cas de douleurs digestives, boire un ou deux grands verres d'eau immédiatement peut venir à bout de ces signaux et devrait être un geste de bon sens. Si la douleur persiste malgré un réajustement de l'apport hydrique pendant

quelques jours, il sera prudent de consulter un médecin pour évaluer l'état des troubles.

En ce qui concerne la constipation, c'est après la rééducation de plusieurs jours, voire semaines, que les résultats pourront poindre.

Pour les douleurs dorsales, en plus de l'augmentation des apports hydriques, quelques mouvements d'étirement spécifiques qui mobilisent l'eau des articulations et réduisent les spasmes des puissants muscles dorsaux seront nécessaires.

L'eau et les reins

Ayant rempli sa mission de transport des nutriments et des déchets, l'eau doit être filtrée. Ce sont les reins qui remplissent cette fonction d'élimination des déchets solubles et récupère ce qui est utile à l'organisme. C'est ainsi qu'ils filtrent chaque jour de 100 à 150 litres de sang et de lymphe pour éliminer environ 1 à 2 litres d'urine chargée de déchets. Le reste de l'eau est réabsorbé avec les sels minéraux, les acides aminés et le glucose, utiles pour le corps.

Ce merveilleux travail de tri est effectué par des centaines de milliers de micro-usines, appelées néphrons. Si la déshydratation est chronique, les reins se surmènent, les urines sont très concentrées avec un risque de calculs rénaux.

De plus, les déchets non traités auront tendance à encrasser l'organisme et, dans le meilleur des cas, seront éliminés par des portes de sortie de substitution, appelées, en médecine de terrain, « émonctoires dérivatifs ». Ainsi, certains déchets non éliminés par les reins peuvent l'être par la peau, occasionnant notamment au passage irritations et mauvaises odeurs.

Potentialiser notre santé

Boire de l'eau en quantité suffisante est une nécessité pour le bon fonctionnement de l'organisme, mais c'est aussi un moyen pour prévenir et traiter de nombreux troubles : manque d'énergie, états dépressifs, allergies, rhumatismes, problèmes de tension sanguine, excès de cholestérol, constipation, obésité, etc.

Bien boire redonne son autonomie au processus de guérison naturelle.

Il est vrai qu'apprendre à boire ne fait rien vendre ! Est-ce pour cela que plus personne n'enseigne aux enfants à boire de l'eau ?

Maintenant que vous savez, partagez cette information et potentialisez votre santé en buvant généreusement le liquide le plus précieux que Dame Nature ait mis à notre disposition : l'eau.

QUELLE EAU BOIRE ?

Notre corps a besoin d'une eau salubre, possédant de bons facteurs électriques, les plus compatibles avec le métabolisme de notre corps. Cette approche de la bioélectronique de Vincent est commune à la naturopathie.

L'eau ingérée remplira d'autant mieux ses fonctions de transporteur des nutriments vers les cellules et d'élimination des déchets qu'elle sera elle-même peu chargée en minéraux.

L'eau du robinet

Aux fortes charges de minéraux contenus dans les eaux du réseau des régions calcaires s'ajoutent les polluants et les produits servant à désinfecter l'eau.

L'eau est, en effet, stérilisée à grands coups de chlore et d'ozone, produits hautement oxydants et néfastes pour la qualité de notre terrain. L'aluminium, utilisé pour rendre l'eau plus transparente, est largement impliqué dans les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Selon Henri Pezerat, toxicologue et directeur de recherche honoraire au CNRS. *"Plusieurs études épidémiologiques ont en effet conclu à une augmentation notable de l'incidence de la maladie d'Alzheimer avec une concentration anormalement élevée de l'aluminium dans l'eau"*.

Il subsiste, bien souvent après le traitement des eaux, des pesticides, des nitrates, des métaux lourds comme ceux provenant des vieilles canalisations en plomb et dissout par certaines eaux « agressives », des produits radioactifs, des bactéries, des virus ainsi que des résidus d'antibiotiques, de médicaments et des traces hormonales. Une bonne partie des médicaments et hormones que nous assimilons est éliminée dans les urines, elles-mêmes présentes dans les eaux usées puis retraitées.

Le calcaire de l'eau

S'il est aisé pour la plante d'absorber les minéraux issus du sol, il en est tout autrement pour l'homme. L'être humain doit passer par le monde végétal ou le monde animal pour pouvoir absorber de façon optimale ses minéraux.

Ainsi mieux vaut consommer des amandes, des légumes verts à feuilles voire raisonnablement des produits laitiers pour fournir à notre corps le calcium dont il a besoin plutôt que de l'eau calcaire ! A contrario le calcaire, substance inorganique, qui est un carbonate de calcium ne peut être absorbé par l'homme en l'état. Pire il entrerait en compétition avec le calcium organique issu du monde végétal ou animal, limitant son absorption.

Si le corps n'assimile pas le calcaire, il devra l'éliminer. Tant que les quantités absorbées ne dépassent pas les capacités fonctionnelles du filtre rénal tout va bien.

En cas de saturation, le corps devra se contenter de le stocker. Le professeur LC Vincent relate des cas illustrant ceci : au Liban dans une région très calcaire un homme souffrait d'une telle douleur cardiaque qu'il dut se faire opérer pour survivre. A l'opération le chirurgien fut fort surpris de voir que son cœur était en fait enfermé dans une gangue de calcaire. Après retrait de celle-ci le patient put revivre normalement. Par ailleurs, le docteur Pierre

Bressy fait le lien entre les excédents de minéraux de l'eau et les dépôts présents dans les vaisseaux sanguins lors de maladies cardio vasculaires.

Quid de l'eau minérale ?

Les eaux minérales font vivre les grands groupes de l'agroalimentaire plus qu'elles nourrissent notre santé !

En effet, en plus de leur prix 200 à 300 fois supérieur à celui de l'eau du robinet, elles possèdent des minéraux qui n'ont une action bénéfique que lorsqu'elles sont prises à la source. C'est l'empreinte énergétique, mémoire des lieux harmonisés qu'elles ont traversés, qui fournit des minéraux « vivants ». Aussi une eau trop minéralisée possède des inconvénients proches de ceux évoqués à propos du calcaire.

Les eaux de source qui possèdent une faible minéralité, inférieure à 150 mg par litre, sont plus satisfaisantes à condition de répondre aux critères suivants.

Le professeur Louis-Claude Vincent a longuement étudié l'importance de la qualité de l'eau dans l'évolution des maladies chroniques, dégénératives comme le cancer, ainsi que leur incidence sur la qualité de notre terrain. Il a pu établir qu'une eau bonne pour la santé, c'est-à-dire qui ne fera pas le lit du développement dans notre corps de virus, de bactéries, de champignons ou de maladies, devait être légèrement acide (pH entre 6 et 7), peu minéralisée, autrement dit contenant moins de 120 mg de résidus secs par litre à 180 °C, ayant une résistivité située entre 6 000 et 100 000 ohms et légèrement réductrice (rH2 entre 24 et 28), c'est-à-dire à l'opposé des eaux du robinet oxydées, traitées par le chlore . Ces indications figurent normalement sur les étiquettes des eaux en bouteille.

Or, si certaines bonnes eaux de source satisfont à ces points, elles restent néanmoins chères, conditionnées en bouteilles de plastique (pas toujours recyclé) et leur usage est souvent limité à l'eau que nous buvons.

L'eau filtrée par osmose inverse

Filtrer l'eau du robinet par un filtre à osmose inverse possède l'avantage de créer une eau pure, puisque seules les molécules d'eau et quelques minéraux passent la barrière très sélective du filtre et répondent aux critères de la bioélectronique de Vincent. L'eau perd son côté alcalin et oxydé et augmente sa résistivité. Il ne reste plus qu'à la réinformer correctement, en l'exposant par exemple quelques heures à la lumière ou au soleil dans un bocal en verre, pour lui redonner sa bonne structure moléculaire.