



### Le saviez-vous ?

- L'homme est constitué à **65% d'eau** (le cerveau à 85%) : 46 litres pour 70 kg !
- Plus de **95% des molécules** d'un organisme sont des molécules d'eau !
- **La plupart des maladies chroniques et des douleurs** proviennent d'un manque d'hydratation du fait d'une eau "potable" de mauvaise qualité, peu agréable à boire.
- La majorité des **problèmes de peau** viennent d'une eau inadéquate car oxydante.
- **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 ?

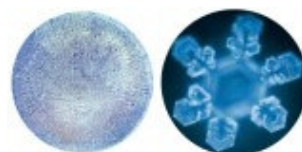
- **Dès le réveil** et tout au long de la journée, **avant la sensation de soif**.
- Idéalement **en dehors des repas** pour ne pas gêner la digestion : ½h avant, 2h après.
- Vous avez du mal à boire ? Votre eau n'est probablement pas **biocompatible** !

### Quelle eau boire ?

- Une eau **aussi propre que possible** (l'eau 100% pure n'existe pas et serait nocive)
- Une eau **vivante et structurée**. L'eau change de structure des milliards de fois / sec. !
- Selon les données de la bioélectronique Vincent (BEV), une eau riche en protons et en électrons c'est-à-dire légèrement acide (pH < à 7) **et non oxydante** (rH2 < à 28).
- Avant tout, **une eau agréable à boire**, douce et veloutée, 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 ne peuvent ainsi provenir que 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 !

### 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.
- Une **pollution électromagnétique** omniprésente.

**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, y ajouter du citron,...
- ▶ **Respecter l'eau** et ne pas tomber dans les pièges du marketing.
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur le site [www.solutionsbio.ch](http://www.solutionsbio.ch)