

L'eau distillée dans notre organisme

Le Code de l'hydratation · Chapitre 7

OUVRAGE

Le Code de l'hydratation

CHAPITRE

7 sur 10

AUDIO EN ALLEMAND

14 minutes

Notre compréhension du « rôle » de notre eau potable appelle un changement fondamental.

Dans un monde où nous sommes confrontés chaque jour à un flot de polluants exogènes, la « capacité de transport » de notre eau détermine si nos réseaux de canaux s'écoulent librement ou s'engorgent insidieusement.

Comment l'eau distillée agit-elle dans notre organisme ? Nous devons nous défaire de l'idée que l'eau nous sert de source de nourriture.

Elle est au contraire, avant tout, un prestataire au service de la purification et de la logistique. Pour comprendre cette tâche essentielle, il est utile de considérer le rôle central des organes d'épuration de notre corps. Représentez-vous vos reins, votre foie, votre système lymphatique et votre tissu conjonctif comme un réseau de canaux gigantesque et d'une grande complexité.

Ce réseau s'emploie sans relâche à guider avec précision les nutriments vitaux jusqu'aux cellules et, en retour, à évacuer efficacement les produits finaux du métabolisme ainsi que les déchets cellulaires qui s'accumulent.

Dans ce processus dynamique, l'eau fait office de moyen de transport absolument décisif, dont l'efficacité est indissociable de sa pureté. Seule une eau exempte de substances possède la pleine capacité d'absorber ces charges et de maintenir l'organisme propre de l'intérieur.

Dans un monde où nous sommes confrontés chaque jour à un flot de polluants exogènes, la capacité de transport de notre eau détermine si nos réseaux de canaux s'écoulent librement ou s'engorgent insidieusement. Comme seul un milieu exempt de substances est en mesure d'absorber de nouvelles charges, c'est la pureté de l'eau qui décide de l'efficacité de la purification intérieure et de la préservation des propriétés d'écoulement vitales. Dans les sections suivantes, nous allons explorer comment l'eau distillée, par sa capacité d'absorption physique unique, élève la logistique propre au corps à un niveau entièrement nouveau.

Les reins

Commençons par les reins. Les reins sont les régulateurs suprêmes de l'homéostasie et préservent notre équilibre intérieur vital. Ces centrales biologiques veillent, en gardiens dynamiques, à la stabilité de la pression artérielle, de l'équilibre électrolytique et du pH. Filtrer chaque jour environ 1800 litres de sang constitue une performance physiologique impressionnante. Dans les plus fines unités de filtration, les glomérules, se forme sans cesse l'urine primitive. Au terme d'un processus de récupération d'une grande complexité, le corps en reprend ensuite l'eau et les nutriments indispensables à la vie, jusqu'à ce qu'il ne reste finalement qu'un à deux litres d'urine définitive à excréter.

Dès que le rein n'a plus à lutter contre ce que l'eau contient, l'eau distillée devient son allié « le plus puissant ».

Du point de vue biophysique, ce processus représente un gigantesque travail de tri. Plus l'eau potable contient déjà de substances inutilisables ou inorganiques dissoutes, plus ce travail devient pénible pour le rein. L'organe doit alors lutter contre une résistance osmotique accrue pour séparer le lest de ce qui est utile. L'eau distillée, en revanche, arrive dans le système comme un milieu exempt de substances et abaisse considérablement l'effort énergétique de la filtration. Comme elle agit en prestataire réceptif, elle aide le rein à évacuer les scories, au lieu de devenir elle-même une charge ou de contribuer à un engorgement insidieux des fines structures filtrantes. Dès que le rein n'a plus à lutter contre ce que l'eau contient, l'eau distillée devient son allié le plus puissant.

Nos reins accomplissent un travail des plus lourds pour réguler les électrolytes. Or l'eau distillée ne contenant aucun minéral inorganique, cette charge supplémentaire est entièrement épargnée aux reins. On peut se représenter ce processus comme un réseau de circulation qui fonctionne à la perfection. Puisque, dans l'eau distillée, aucun ion étranger perturbateur n'entrave le flux, le bouclier électrique des particules de déchets reste stable. Dans le langage spécialisé, ce bouclier est appelé potentiel zêta.

Nous avons déjà rencontré ce principe dans l'analyse de l'histoire de Mario. Nous le savons, le potentiel zêta veille à ce que les particules se repoussent mutuellement au lieu de s'agglutiner. Les déchets restent ainsi dans un état de suspension liquide que les scientifiques décrivent comme l'état de sol. Sous cette forme mobile, les substances peuvent tout simplement être emportées hors du corps par l'effet de solvant drag, que nous connaissons lui aussi déjà.

Le foie

Cet effet physique d'entraînement fonctionne comme une douce aspiration qui emporte les particules dissoutes dans le courant d'eau pure. Sans cette stabilité électrique, les substances s'agglutineraient de manière incontrôlée et passeraient à un état visqueux et gélatineux. Le foie. Le foie est notre organe central de détoxification et agit comme une usine chimique hautement perfectionnée. Inlassablement, il neutralise les toxines provenant de l'alimentation et de l'environnement et, plaque tournante stratégique du métabolisme, il pilote l'ensemble du bilan énergétique du corps. Il produit en outre la bile, indispensable à la digestion des graisses.

Dans cet organe de haute performance se déroulent chaque seconde des milliers de processus biochimiques complexes.

Dans cet organe de haute performance se déroulent chaque seconde des milliers de processus biochimiques complexes. Bien que le foie n'ait aucun contact direct avec l'eau que nous buvons, il profite indirectement et massivement de la pureté de ce milieu exempt de substances. Un principe biologique de synergie entre ici en jeu, car l'eau de haute pureté libère les reins du lest inorganique et leur capacité de filtration augmente de manière signi-

ficative. Le sang est ainsi purifié plus vite et plus en profondeur, et la charge toxique de base dans l'ensemble de la circulation diminue de façon mesurable.

Ce soulagement donne au foie un véritable coup d'accélérateur pour sa régénération. Normalement, cet organe doit transformer laborieusement chaque molécule polluante en étapes enzymatiques complexes avant qu'elle puisse seulement être éliminée. Grâce à l'activité rénale accrue et au fort pouvoir solvant de l'eau pure, de nombreux produits finaux du métabolisme sont toutefois déjà entraînés hors du système par les voies urinaires, avec une grande efficacité. Cet effet physique d'entraînement décharge le foie d'une partie de son lourd travail chimique et libère l'espace nécessaire à ses processus vitaux de synthèse et de stockage.

Le système lymphatique

Les reins ainsi soulagés, le foie regagne de précieuses capacités enzymatiques. Au lieu d'être prisonnier d'un combat défensif incessant contre un flot de résidus exogènes et de saturations inorganiques, il peut désormais investir son énergie là où elle est le plus urgemment nécessaire. Dans la synthèse de protéines vitales, le stockage efficace des vitamines et le renouvellement de sa propre substance cellulaire. Le système lymphatique. Le système lymphatique est bien plus qu'un simple réseau d'eaux usées de l'organisme.

Le système lymphatique ne possède pas de pompe propre, comme l'est le cœur pour la circulation sanguine.

Parallèlement à la circulation sanguine, il parcourt chaque fibre de notre corps et remplit une double mission. Il évacue des tissus les débris cellulaires, les déchets métaboliques et les graisses, et constitue en même temps un pilier décisif des défenses immunitaires. Comme la lymphe se compose d'environ 96 pour cent d'eau, la qualité de l'hydratation détermine directement avec quelle fluidité ou quelle viscosité ce système peut fonctionner. Le système lymphatique ne possède pas de pompe propre, comme l'est le cœur pour la circulation sanguine.

Il est très important de savoir que l'écoulement de la lymphe dépend du mouvement de vos muscles et surtout d'une viscosité optimale. Dans ce réseau hautement sensible, l'eau distillée agit comme le lubrifiant décisif qui préserve les propriétés d'écoulement de la lymphe. Le milieu exempt de sub-

stances empêche que le liquide ne stagne sous l'effet de charges inorganiques ou d'une saturation excessive. Seule cette légèreté fluide permet aux cellules immunitaires de patrouiller sans entrave.

L'osmose

L'osmose. Nos cellules sont purifiées par un processus physique fascinant que l'on appelle l'osmose. Ce phénomène agit comme un effet de rinçage moléculaire qui pénètre jusque dans la plus petite unité du corps. Chacune de vos milliers de milliards de cellules est entourée d'une membrane semi-perméable, qui fait office d'enveloppe protectrice à demi perméable. Cette membrane agit comme un tamis intelligent qui laisse passer de préférence les molécules d'eau pure et retient de manière ciblée les particules plus grosses ainsi que les produits finaux du métabolisme.

La loi physique fondamentale de l'osmose énonce que l'eau tend inexorablement vers un équilibre des concentrations. Elle se déplace toujours là où la saturation en substances dissoutes est plus élevée. Comme nos cellules se composent en grande partie d'eau, ce processus constitue le moteur décisif du renouvellement cellulaire et de l'évacuation des substances usées. C'est précisément là que réside un immense avantage à boire de l'eau distillée. En raison de sa pureté absolue, elle possède la plus forte tendance physique à pénétrer dans les cellules et à les clarifier de l'intérieur.

Dans un processus permanent, l'eau « migre » là où la concentration en substances dissoutes est plus élevée.

Cette pression osmotique fait en sorte que l'eau pure agisse comme une aspiration magnétique, qui détache les scories de l'intérieur des cellules et les évacue efficacement. Comme l'eau distillée est hypotonique, c'est-à-dire de haute pureté, elle présente l'osmolarité la plus basse possible. Lorsque ce milieu pur baigne les membranes cellulaires, il se crée ainsi un gradient de concentration à la fois puissant et doux. Cette différence de pression physique agit comme une aspiration naturelle qui favorise l'afflux d'eau fraîche et non saturée dans la cellule.

Ce phénomène génère en même temps la pression hydraulique nécessaire pour expulser de l'intérieur des cellules les produits finaux usés du métabolisme ainsi que les toxines. On l'appelle aussi respiration cellulaire. On peut se représenter ce processus comme un courant d'air biologique qui remplace

l'atmosphère viciée de la cellule par un air frais, porteur de vie. Grâce à cette supériorité physique de l'eau pure, la cellule n'est pas seulement hydratée, elle est véritablement rincée de l'intérieur jusqu'à retrouver sa clarté.

Les radicaux libres

Cet effet osmotique garantit que la logistique cellulaire tourne à plein régime et qu'aucun résidu pesant ne ralentit le système biologique. Les radicaux libres. Dans notre corps se forment sans cesse des radicaux libres. Il s'agit de composés oxygénés hautement réactifs et agressifs, qui agissent dans l'organisme comme des pillards chimiques. Ils arrachent de force des électrons à d'autres molécules et peuvent ainsi endommager durablement des structures cellulaires vitales, voire l'ADN.

Ce processus d'oxydation ressemble à une rouille intérieure insidieuse qui attaque la substance biologique. Chose étonnante, ces radicaux naissent principalement de causes endogènes, c'est-à-dire propres au corps. Tout particulièrement lorsque les mitochondries, ces centrales de nos cellules, utilisent l'oxygène pour produire de l'énergie. Lors de cette respiration cellulaire se forment en permanence des radicaux libres comme sous-produits, ce qui se laisse comparer, de manière imagée, aux gaz d'échappement d'un moteur à combustion. Comme ce processus est le revers de notre vitalité, l'organisme dépend d'un système d'élimination d'une grande efficacité pour pouvoir neutraliser ces composés agressifs.

Les radicaux libres ne sont pas seulement des déchets pour notre corps.

Dans ce contexte, la pureté du milieu de transport joue là encore un rôle décisif, car elle influence de manière déterminante la fluidité et donc la disponibilité des antioxydants protecteurs aux points névralgiques des cellules. En nous, les radicaux libres agissent comme des armes ciblées du système immunitaire. Notre système immunitaire engage les globules blancs pour brûler littéralement, à l'aide de ces composés agressifs, les bactéries et les virus qui ont pénétré dans le corps. Un problème de santé ne survient pour notre organisme que lorsque la quantité de radicaux libres rompt l'équilibre et que leur production dépasse la capacité naturelle de neutralisation.

C'est alors que se développe le stress oxydatif si souvent évoqué, considéré aujourd'hui comme un facteur majeur des processus de vieillissement prématuré et des inflammations chroniques. Bien que l'eau distillée ne soit pas elle-même un antioxydant, comme le sont par exemple les vitamines C ou E, elle joue un rôle fondamental dans la protection contre le stress oxydatif. Comme ce milieu de haute pureté optimise les propriétés d'écoulement du sang et de la lymphe, il veille à ce que les substances protectrices propres au corps ainsi que les antioxydants apportés soient transportés rapidement et avec précision vers les points névralgiques des cellules.

Dans le même temps, la grande capacité d'absorption de cette eau aussi peu saturée que possible fait en sorte que les produits de réaction issus des défenses immunitaires soient rapidement évacués des tissus. La pureté de l'eau constitue ainsi la base logistique d'un équilibre stable entre la défense nécessaire et la neutralisation protectrice.

À ÉCOUTER EN ALLEMAND SUR [ARS-AQUAE.CH](https://ars-aquae.ch)