

De la théorie à la pratique

Le Code de l'hydratation · Chapitre 8

OUVRAGE

Le Code de l'hydratation

CHAPITRE

8 sur 10

AUDIO EN ALLEMAND

13 minutes

Le corps humain n'est pas un monument statique, mais un processus fluide.

Ce chapitre est consacré à la conduite méthodique d'une cure de purification qui s'est révélée particulièrement efficace et bienfaisante dans la pratique. Une telle cure représente bien plus qu'un simple changement des habitudes de boisson, car elle donne une impulsion consciente à l'allègement systémique de l'ensemble de l'organisme. Par l'apport ciblé d'eau de haute pureté sur une période déterminée s'amorce un processus de purification physique en profondeur, capable de réactiver fondamentalement les voies de détoxification propres au corps.

L'accent est mis ici sur l'allègement du milieu intérieur, grâce aux propriétés physiques particulières de l'eau distillée. Comme l'eau distillée exerce une forte attraction sur les substances dissoutes, la cure agit comme une douce mobilisation des scories tenaces. Cette approche méthodique s'appuie sur les lois naturelles de l'osmose pour renouveler la logistique cellulaire et ramener l'organisme à un état de vitalité accrue. Une cure bienfaisante.

La période recommandée est de 28 jours. Ces quatre semaines s'accordent aux biorythmes naturels de votre corps. On ne peut pas brusquer ces processus lorsqu'il s'agit de se défaire de schémas profondément ancrés et de construire de nouvelles structures. Durant cette phase, vous laissez à votre organisme suffisamment de temps pour optimiser la production de ses mes-

sagers chimiques et renforcer l'autonettoyage cellulaire. Après environ 28 jours, ces changements biochimiques s'établissent durablement dans les cellules.

Durée

Cette durée suit en outre le cycle naturel de renouvellement de notre peau, dont les couches profondes produisent sans cesse de nouvelles cellules, qui migrent lentement vers la surface jusqu'à avoir entièrement remplacé l'ancienne barrière. Vous verrez que l'effet de votre nouvelle hydratation devient souvent visible de l'extérieur, sur une peau plus nette, avant même la fin de cette période. La quantité d'eau. Quelle quantité d'eau distillée devez-vous boire ? Pour un adulte moyen, environ 1,5 litre d'eau pure par jour s'est révélé idéal pendant la cure.

Selon le poids, la taille ou l'activité physique, cette valeur peut naturellement être légèrement ajustée à la hausse ou à la baisse. Une quantité de 1,5 à 2 litres par jour est non seulement tout à fait raisonnable pour l'organisme, mais elle constitue un apport de base optimal qui soutient parfaitement vos processus de purification. L'un des avantages de cette cure réside dans son intégration aisée à votre quotidien. Vous n'avez à vous priver de rien. Rien ne vous oblige à abandonner vos boissons habituelles.

Quantité d'eau

Qui boit par exemple du café et du thé peut conserver ces habitudes. L'essentiel n'est pas la privation, mais le complément conscient. Savourer chaque jour cette quantité d'eau pure garantit que votre corps dispose toujours, malgré d'éventuelles autres boissons, d'un moyen de transport libre en quantité suffisante pour accomplir efficacement son travail de purification. À quelle température devez-vous boire l'eau distillée ? Buvez l'eau de préférence à une température d'environ 50 à 60 degrés, c'est-à-dire à peu près aussi chaude qu'un thé ou un café fraîchement préparé.

Température

Ce qui peut paraître inhabituel au premier abord repose sur un principe physique simple que chacun connaît au quotidien. Essayez donc de nettoyer une plaque de four grasse à l'eau froide. Vous n'y parviendrez guère. Dès que vous utilisez de l'eau chaude, en revanche, les résidus se détachent presque d'eux-mêmes. L'explication relève de la thermodynamique, car les molécules d'eau se déplacent nettement plus vite à mesure que la température augmente. L'eau réduit sa tension superficielle et devient ainsi, du point de vue physique, bien plus réceptive aux autres substances.

Eau chaude, l'eau peut remplir un peu plus aisément sa fonction de solvant dans le corps et dissoudre plus efficacement les résidus. Un autre avantage tient à l'allègement énergétique de votre corps. Comme le liquide se situe déjà près de la température centrale du corps, ou légèrement au-dessus, votre organisme n'a pas à dépenser d'énergie pour amener l'eau, pour ainsi dire, à sa température de fonctionnement. Cette logique est mise à profit depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle chinoise, MTC, ainsi que dans l'ayurvêda.

Distance métabolique

Dans ces traditions, l'eau chaude passe pour un moyen éprouvé de faire circuler l'énergie vitale, de renforcer le feu digestif et de mobiliser efficacement les résidus métaboliques, souvent appelés scories. En buvant l'eau distillée chaude, vous associez donc des avantages physiques modernes à une tradition thérapeutique ancienne. La distance métabolique, séparer dans le temps manger et boire. Les sciences de la nutrition savent bien que la digestion s'accommode souvent mieux de petites quantités de liquide pendant les repas.

Lorsque l'on sépare dans le temps aliments solides et liquides, les sucs digestifs restent plus concentrés et peuvent accomplir leur travail plus efficacement. C'est au fond parfaitement logique. Nous utilisons le même principe pour porter au maximum l'effet purificateur de cette cure. Durant la cure également, il convient de séparer consciemment l'hydratation de la prise d'aliments. L'idéal est de boire l'eau chaude et pure lorsque l'estomac n'est pas occupé à un lourd travail de digestion.

C'est le cas environ 30 minutes avant ou après un repas. En raison de sa pureté, l'eau distillée fait office de solvant d'une grande efficacité. Bue directement pendant un repas, elle se sature instantanément des composants des aliments qu'elle rencontre. Elle serait alors pour ainsi dire déjà chargée dans l'estomac, avant même de pouvoir entreprendre sa véritable tâche de purification dans les tissus. Consommée isolément, en revanche, elle parvient dans votre système comme un moyen de transport vide.

Elle n'a pas à diluer d'enzymes digestives ni à dissoudre de particules alimentaires, mais peut consacrer sa capacité à notre objectif, à savoir recueillir les résidus métaboliques de vos cellules et du tissu conjonctif pour les éliminer. Examinons maintenant les phases de purification qui se déroulent au cours d'une telle cure. Durant la première semaine, dans les premiers jours qui suivent le début de la cure, l'organisme commence à accélérer massivement ses processus de purification, actifs en permanence. On peut se représenter ce phénomène comme si le corps enclenchait désormais un véritable turbo.

Comme nous l'avons exposé dans le chapitre consacré aux organes de détoxification, le système travaille sans relâche à l'élimination des substances. Le tissu conjonctif a toutefois souvent dû servir, malgré lui, d'entrepôt intermédiaire lorsque les reins étaient débordés par une charge de travail trop élevée. Dès que l'on commence à boire de l'eau pure et hypotonique, il se crée une aspiration osmotique de plus en plus forte sur les tissus internes. En raison de son vide matériel, l'eau de haute pureté agit comme un aimant sur ces anciens dépôts qui restaient jusqu'ici fixés dans les tissus.

Première semaine

Au cours de cette phase, les résidus sont mobilisés et déplacés vers les voies lymphatiques pour être évacués. Le corps porte ainsi l'efficacité de son auto-nettoyage naturel à son maximum. De nombreux curistes font état, après peu de temps déjà, d'une sensation de vitalité accrue, car l'organisme commence à se défaire activement des charges du passé. Dans le même temps, certains participants remarquent durant cette première phase une fatigue passagère, de légers maux de tête isolés et une coloration plus intense de l'urine.

Ces signes ne sont nullement un motif d'inquiétude, mais doivent bien plutôt se comprendre comme des signaux clairs du corps, indiquant que sa purification habituelle a désormais atteint un niveau nouveau et plus intense. Les légers maux de tête qui surviennent parfois sont directement liés à la consommation de l'eau de haute pureté. En raison de sa forte teneur en eau, d'environ 80 pour cent, notre cerveau est tout particulièrement concerné par le potentiel de purification accru. Comme ce délicat centre de commande réagit avec une extrême sensibilité à toute modification du milieu intérieur, le turbo de purification activé fait que les résidus se détachent plus efficacement et que l'eau des tissus est rapidement renouvelée.

Comme le cerveau, dans la structure rigide du crâne, n'offre guère d'espace aux variations de pression, nous percevons brièvement cette activité de purification accélérée comme une légère tension. C'est un signe perceptible que le processus s'est désormais aussi mis en route avec succès dans l'organe le plus riche en eau. Que se passe-t-il au cours de la deuxième et de la troisième semaine de cette cure ? Du huitième au vingt et unième jour, vous êtes au cœur de la cure. Les tissus se sont entre-temps, en quelque sorte, éveillés et se sont habitués au pouvoir solvant accru de l'eau.

Deuxième et troisième semaines

Dans cette phase, le travail va en profondeur. Alors que, la première semaine, ce sont plutôt les substances facilement solubles qui ont été évacuées, le processus de purification pénètre désormais dans les dépôts plus tenaces. Durant cette période, l'eau distillée déploie toute sa force physique de solvant d'une grande efficacité. Un facteur clé est ici la mouillabilité fortement accrue de l'eau pure. On entend par là la capacité de ce milieu à s'étaler plus largement à la surface des cellules ainsi qu'à l'intérieur des fines structures du tissu conjonctif.

Comme l'eau pure possède une tension superficielle nettement plus faible, elle peut humecter les tissus internes bien plus efficacement. Elle s'insinue, pour ainsi dire, dans ces interstices microscopiques qui étaient jusqu'ici le plus souvent inaccessibles à l'eau ordinaire saturée. Les zones dépourvues de raccordement direct au grand flux sanguin profitent elles aussi tout particulièrement, durant cette période, de l'échange osmotique amélioré. C'est le cas par exemple des capsules articulaires ainsi que des capillaires les plus fins du corps.

Grâce à l'énorme gradient de concentration entre l'eau exempte de substances et les structures tissulaires chargées, les dépôts inorganiques tenaces sont désormais détachés plus intensément de leur ancrage. Ces charges dissoutes sont ensuite transférées de manière fiable vers l'écoulement du système lymphatique, et l'architecture biologique du corps connaît ainsi une clarification profonde. Que se passe-t-il ensuite durant la quatrième semaine ? Après environ 21 jours, votre corps a éprouvé combien il est libérateur de disposer d'un moyen de transport réceptif, capable d'absorber et d'évacuer efficacement tout ce qui est superflu.

Quatrième semaine

Durant cette période, les organes filtrants centraux comme le foie et les reins ont connu un allègement considérable. Comme ces organes n'étaient plus sollicités sans relâche par la gestion des résidus inorganiques de l'eau potable, ils ont enfin pu consacrer à nouveau leurs capacités à la régénération et à l'équilibre intérieur. Dans cette phase s'installe le plus souvent un sentiment stable de pureté et de légèreté intérieures. Le potentiel de purification accru est entre-temps devenu une nouvelle normalité pour le métabolisme.

Les cellules ont appris qu'elles peuvent se défaire des charges héritées du passé sans que de nouveaux dépôts se forment aussitôt. Comme le cycle naturel de renouvellement de la peau est lui aussi achevé au terme de ces 28 jours, le résultat de ce grand ménage intérieur se manifeste souvent par une apparence visiblement nette et rayonnante. Vous avez mis votre organisme dans un état où, purifié en profondeur, il peut de nouveau travailler plus efficacement et avec moins d'entraves. Cette phase marque le passage de la purification active à une stabilité biologique durable, à un niveau entièrement nouveau.

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