

L'avant-propos

Le Code de l'hydratation

OUVRAGE

Le Code de l'hydratation

PARTIE

Pour commencer

AUDIO EN ALLEMAND

6 minutes

Au début de ce livre audio, vous entendez à présent une brève introduction au contenu et à la structure de ce livre, précédée d'une indication sur l'utilisation de ce livre audio.

Vous pouvez écouter tous les chapitres automatiquement à la suite, ou séparément. Le lecteur est simple à utiliser et réglé par défaut sur l'écoute de tous les chapitres à la suite.

Nous vous souhaitons à présent un agréable voyage vers le Code de l'hydratation.

« Le Code de l'hydratation »
ou la question « Quelle est la meilleure hydratation pour l'être humain ? »

Par Georg Udorf, 2026

Vous avez très probablement déjà bu une gorgée d'eau aujourd'hui. Sinon, vous pourriez le faire à tout moment. Vous l'avez déjà fait d'innombrables fois. Boire simplement de l'eau, c'est la chose la plus normale du monde.

Il en va ainsi des choses les plus ordinaires, qui vont de soi pour nous, comme l'eau. Curieusement, ce que nous voyons et utilisons chaque jour devient, d'une manière ou d'une autre et à un moment donné, en quelque sorte invisible. Des choses qui ne redeviennent visibles que lorsqu'elles disparaissent soudain et ne sont plus à notre disposition.

Ce livre vous invite à regarder cet élément de très près et à pouvoir, pour une fois, vous poser la question, qu'est-ce que l'eau, au juste ? Quelle importance l'eau a-t-elle pour vous, très personnellement, et pour nous en tant

qu'humanité ?

La question de ce livre est aussi simple que complexe. « Quelle est la meilleure hydratation pour l'être humain ? » Quel est le meilleur smartphone ? Quelle est la meilleure équipe sportive ? Quel est le meilleur pays pour y passer ses vacances ? Pour beaucoup d'entre nous, les réponses à ces questions vont de soi.

Mais qu'en est-il de la question toute simple, à quoi ressemble l'hydratation parfaite pour notre corps ? Cette simple question paraît au fond presque exotique. Et cela, bien que l'eau constitue la base absolue de notre vie.

L'une des raisons pourrait être que la question de savoir quelle est l'hydratation parfaite pour l'être humain, cette simple question, a reçu sa réponse depuis bien longtemps. Il y a longtemps déjà. De manière absolue et durable. À l'une des questions les plus essentielles de notre vie, les ingénieux services marketing des fabricants de boissons ont répondu à merveille. Ces réponses, vous les lisez directement sur les étiquettes des bouteilles au design raffiné. Et votre subconscient les a depuis longtemps intériorisées à force de publicités sans fin.

Ce livre est un trajet qui mène à différentes étapes du savoir. Un voyage du grossier au subtil.

Le premier chapitre veut éveiller votre fascination pour ce qu'est vraiment cette eau merveilleuse, indépendamment, pour l'heure, de ses effets. Au terme du premier chapitre, vous comprendrez mieux pourquoi purifier son eau potable peut en valoir pleinement la peine.

Les différentes formes de purification de l'eau sont l'objet du chapitre 2. Vous y acquerez des connaissances techniques de base et pourrez comprendre laquelle est, de très loin, la plus haute forme de purification de l'eau.

C'est à la plus haute forme d'ennoblissement de l'eau qu'est consacré le chapitre 3, « L'héritage de l'alchimie ».

J'ai écrit le quatrième chapitre avec cette joie que l'on peut éprouver lorsqu'on parvient à opposer des données valides à la superstition et aux croyances erronées. Le chapitre 4 vous initie à un secret que vous entendez très probablement pour la première fois.

Au chapitre 5, nous parvenons à mieux comprendre comment l'eau de la plus haute pureté agit dans notre organisme et quel rôle immense elle joue dans notre corps. Nous l'abordons à la lumière des données biophysiques les plus modernes.

Le chapitre 6 traite sans doute de l'analogie la plus juste qui soit lorsqu'on veut écrire un livre sur l'hydratation parfaite de l'être humain. Le chapitre 6 vous montre, de la manière sans doute la plus personnelle, ce que votre propre organisme a développé de fantastique pour inonder les centres les plus importants de votre corps de l'eau la plus pure qu'il soit lui-même capable de produire.

La plupart d'entre vous entendront sans doute parler de ce processus étonnant pour la première fois. Il est fort possible qu'il vous fascine profondément.

Car sa découverte, en 2003, ne fut pas moins remarquable. La preuve biophysique que chacun de nos corps est capable d'accomplir ce prodige fut d'une telle portée qu'elle fut récompensée la même année par un prix Nobel.

Au chapitre 7, nous accompagnons l'eau à travers notre corps. Nous pouvons observer l'élément, porteur de vie, dans son travail étonnant et incessant en nous. Vous découvrirez quelles quantités incroyables d'eau traversent chaque jour vos reins à eux seuls. Ou, pour poser la question autrement, quelle est votre estimation ? Combien de litres d'eau traversent chaque jour vos reins ? Quelle importance les flux d'eau ont-ils pour le foie et le système lymphatique ? Ces découvertes, elles aussi, pourraient bien vous étonner.

Le chapitre 8 jette un pont entre la théorie et la pratique. Vous y trouverez des pistes sur la manière de mener le plus efficacement possible des cures de purification avec la meilleure hydratation.

Le chapitre 9 se consacre aux questions du quotidien liées à l'usage de cette forme d'hydratation, la plus noble de toutes.

Le dernier chapitre rassemble toutes les connaissances de ce livre en un point focal clair et une conclusion saisissante. Toutes ces découvertes convergent vers une parabole intemporelle du grand Paracelse.

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