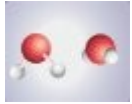


# L'eau de boisson

Son importance

par Yrsa Prietzel



Mole H<sub>2</sub>O

**Notre corps étant fait de 70% d'eau** nos besoins en une eau de qualité sont vitaux. Un homme peut jeûner 40 jours, mais est en danger de vie à plus de trois jours sans eau. L'eau veille à la plupart des échanges cellulaires et ne met que max. 20 minutes pour atteindre les cellules.

L'eau est source de vie et doit de ce fait être d'une **qualité irréprochable**.

**Quatre raisons pour boire que l'eau très peu minéralisée :**

- 1) L'ionisation et les propriétés minérales de l'eau ne se garde pas après mise en bouteille.
- 2) **L'eau circulante élimine** les déchets **grâce à la différence de concentration** des milieux à épurer. Si elle est déjà concentrée en minéraux, ceux-ci réduiront son effet osmotique.
- 3) Le rôle épurateur de l'eau porte sur le maintien de **l'équilibre acido-basique** qui est facilité lors d'une **résistivité électrique élevée**.
- 4) **Pour assimiler les minéraux il faut des protéines "transporteurs"**.

Il faudrait donc boire (l'eau minérale) pendant le repas, ce qui est fortement déconseillé pour ne pas diluer les sucs gastriques et de ce fait ralentir et rendre plus difficile la digestion.



La Source (Courbet)

**A savoir :**



Filtre de type Brita

Vous pouvez obtenir une eau de bonne qualité à votre robinet si vous disposez d'un osmoseur d'osmose inverse à votre domicile.

A défaut de ceci vous pouvez avoir un filtre de type **Brita**, qui permet au moins d'enlever les odeurs désagréables, les impuretés, le chlore, les parasites. Cette filtration est bien inférieure en qualité que celle de l'osmose inverse, mais toujours une meilleure solution que de boire l'eau du robinet !

**Une bonne eau doit donc être peu minéralisée et surtout avoir une résistivité supérieure à 6000 ohms, c'est à dire contenir moins de 120 mg de résidus secs par litre.**

Liste d'eaux de source intéressantes avec leur résidu sec en mg par litre :

**EAUX CONSEILLÉES**

<a href="#">Rosée de la Reine</a>	18 mg/l
<a href="#">Mont-Roucous</a>	19 mg/l
<a href="#">Montcalm</a>	28 mg/l
<a href="#">Vosgia</a>	30 mg/l
<a href="#">Montagne d'Arrée</a>	36 mg/l
<a href="#">Mont Dore</a>	52 mg/l
<a href="#">Volvic</a>	109 mg/l

**EAUX MOINS CONSEILLÉES**

<a href="#">Cristalline</a>	187 mg/l
<a href="#">Evian</a>	309 mg/l
<a href="#">Vittel</a>	841 mg/l
<a href="#">Contrex</a>	2 125 mg/l
<a href="#">Hépar</a>	2 580 mg/l



**N.B. :** Le résidu sec des eaux Cristalline varie de 187 mg/l à 677 mg/l selon les différentes sources.

oo

**CONTACT**



[yrsa.prietznel@naturo-holistique.com](mailto:yrsa.prietznel@naturo-holistique.com)