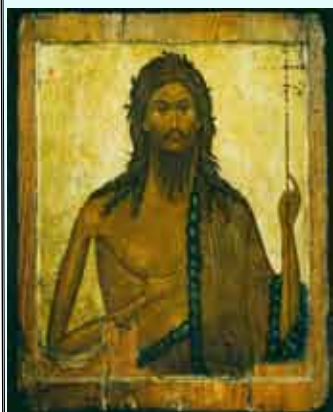


LETTRES INÉDITES

PAR SERGE FITZ

Edito

L'eau est indéniablement le grand oublié de la médecine et des médecines actuelles. Or tout commence dans l'eau (liquide amniotique) et par l'eau. Le rituel du bain et la tradition du baptême en attestent l'importance. Les enfants adorent barboter dans l'eau et les vacanciers se ruent vers les plages. Les «semblables» s'attirent. En période de sécheresse, les récoltes sont mauvaises. L'eau est un élément vital de première importance sans lequel nous ne pourrions vivre.



«BAPTÊME» DE LA SANTÉ

Si vous vous sentez mal, essayez de boire davantage de la bonne eau. Vous serez étonné de l'amélioration rapide de votre état de santé. L'expérience montre que par exemple un mal de dos récalcitrant disparaît comme par miracle avec deux ou trois verres d'eau ! Pourtant peu de gens pensent à l'eau pour ce soigner.

VOUS N'ÊTES PAS MALADE, VOUS AVEZ SOIF !

Pour le médecin Fareydoon Batmanghelidj, la plus part des maladies y compris le cancer sont dus à une déshydratation chronique. Le corps humain est composé de 25% de matière solide (soluté) et de 75% d'eau (solvant). Les tissus cérébraux contiennent 80% d'eau.

Alors pourquoi l'eau reste-t-elle la grande oubliée ?



« Parce que », répond Batman, lors des premières recherches sur le corps humain, l'eau contenue dans le corps passait pour n'agir qu'en tant que solvant, créateur de volume et moyen de transport. Cette vision était générée par les expérimentations en éprouvettes des laboratoires de chimie. On n'attribua aucune autre propriété fonctionnelle au solvant. Il en résulte que la compréhension fondamentale qui prévaut dans la médecine scientifique d'aujourd'hui - hantée d'un programme éducatif ou directement issu

du passé - considère les corps dissous comme des régulateurs et l'eau uniquement comme un solvant. Le corps est ainsi réduit à n'être qu'une énorme «éprouvette» pleine de solides de nature différente et son eau qu'un «matériel de remplissage» chimiquement insignifiant. ».

LES SIGNAUX D'ALARME DU CORPS

De cette erreur d'appréciation, les signaux d'alarme du corps signifiant une déshydratation, telles que les dyspepsies (brûlures et aigreurs d'estomac), les douleurs rhumatismales,

Facteur de déshydratation



les douleurs dorsales, les douleurs articulaires, les angines, les douleurs cardiaques, les maux de tête, les douleurs des jambes lors de la marche, furent soignés à l'aide de médicaments et non au moyen de l'eau ! « Ainsi, les douleurs chroniques doivent avant et par-dessus tout être interprétées comme **signaux de déshydratation** dans les régions corporelles où elles surgissent, comme une soif locale, avant de proposer au patient un autre traitement. Dans le cas contraire, des complications se produiront sans aucun doute en cours de traitement. **Il n'est que trop tentant et facile de considérer ces signaux comme ceux d'une maladie grave en cours de développement et de tenter de la soigner par des traitements compliqués.** (Précisons à ce sujet qu'il y a effectivement une dérive inquiétante qui consiste à considérer les réactions du corps comme des maladies) Là où l'eau soulagerait par elle-même la douleur, on risque de mettre en route des inves-

tigations contraignantes et pénibles pour établir un diagnostic, et même d'imposer des médicaments au malade. Cela est de la responsabilité autant du patient que du médecin d'être conscient des dégâts qu'une déshydratation chronique peut causer dans le corps humain ».

BOIRE RÉGULIÈREMENT

L'excès de cholestérol dont se plaignent tant de personnes indique une déshydratation.

L'hypertension, la dépression nerveuse, le stress, les colites et même certaines formes d'obésité sont dues à des carences en eau. Pour mieux comprendre ce qui se passe, prenons un exemple. En cas de déshydratation, il y a risque de formation de bulles d'air dans le système circulatoire. Or, chacun sait qu'une bulle d'air dans le sang peut être fatale. Dans son immense sagesse, que fait l'organisme ? Il compres-

se le système circulatoire : c'est « l'hypertension » !

Or, le réflexe médical classique consiste en pareil cas à donner des médicaments pour abaisser cette tension, alors qu'une prescription visant à augmenter la consommation journalière en eau aurait suffi à résoudre le problème tout au moins en grande partie. Toute une série de dysfonctionnements disparaissent si on réhydrate l'organisme en ramenant l'alimentation en eau à son niveau nécessaire : 1 litre 8 par jour. Ce réflexe est source de santé durable. Il doit exister aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie personnelle. Mais attention, ne pas noyer l'organisme et ne pas boire n'importe quelle eau.

L'EAU DE BOISSON NATURELLE EST L'EAU DE SOURCE

S'imaginer que le thé, le café, l'alcool et les boissons industrielles sont des substituts corrects aux besoins en eau pure et naturelle de l'organisme quotidiennement stressé est une erreur fondamentale. Il est vrai que ces boissons contiennent de l'eau, mais leurs autres ingrédients sont des agents déshydratants. Ces derniers se débarrassent de l'eau dans laquelle ils sont dissous et revenu à leur état normal puisent de l'eau dans

les réserves du corps ! Ils boivent à votre place ! Les enfants sont les premières victimes des sollicitations de la publicité pour les boissons sucrées.

Les eaux minérales, il y a encore quelques décennies n'étaient vendues que dans les pharmacies ! Ce sont des médicaments et non des eaux de consommation courante. C'est dire la dérive qui s'est produite.

En pratique, seules les eaux à faible teneur en minéraux ou bien les eaux obtenues par osmose inverse, sont propices à la santé. Ceux qui ont la chance d'habiter à la montagne disposent bien entendu d'un trésor naturel ... à la source !



Une eau de boisson courante ne doit pas contenir plus de 50 mg de substances minérales par litre. Les puristes vont même jusqu'à recommander une eau à 10 mg par litre.

PS En haut de page un abaque de radiesthésique permettant de mesurer le niveau éventuel de déshydratation.



Placée dans une eau polluée,
la chounguite la purifie.

