

Eau et hydratation

Boire au moins 1,5L d'eau par jour permet de :

- Hydrater ses cellules pour garantir le bon fonctionnement de l'organisme.
- Contribuer au bon fonctionnement du système nerveux.
- Faciliter le transit intestinal et lutter contre la constipation.
- Prévenir les risques d'infection urinaire.

Attention particulière sur l'eau consommée !



L'eau du robinet est potable, et certains relèvent la chance que nous avons d'avoir accès à cette eau en permanence.

En revanche, ce qui n'est pas dit c'est que, même après traitement, **elle contient encore de nombreuses substances toxiques** :

Nitrites, pesticides, détergents, phtalates qui nous viennent des matériaux des tuyaux, chlore pour l'assainir (qui est un élément cancérigène et acidifiant pour l'organisme), résidus médicamenteux et hormones provenant des urines des femmes sous contraceptif (pilules).

→ Ces résidus mettent le corps en difficulté pour traiter les autres nutriments que nous lui apportons.

Malheureusement, les carafes d'eau type Brita ou les barres de charbon ne suffisent pas à trier tous les résidus que l'on trouve dans l'eau du robinet.

Pour votre santé mais aussi celle de vos proches :

- Soit investir dans **une installation de filtration de l'eau** :

Quelques exemples de marques : [Doulton](#) (directement sur évier), [Berkey](#) (transportable), [Eau-riginelle](#). En vente sur les sites internet des marques.

C'est la solution la plus écologique et économique.

- Soit choisir des **eaux en bouteille remplissant ces 2 critères** :

1/ Peu minéralisées :

L'eau doit avant tout permettre l'élimination des toxines/déchets du corps.

Boire de l'eau très minéralisée ne permet pas cela, car la cellule ne peut pas assimiler ces minéraux : ils doivent être passés par le règne végétal ou animal (légumes, viandes, œufs & poissons).

Les minéraux d'une eau richement minéralisée vont encrasser le corps de cristaux (déchets acides qui créent de l'inflammation) et se déposer dans les tissus, sur les articulations et surcharger le travail du foie et des reins.

→ Voir sur étiquette « résidu à sec » <120mg/L.



2/ Être dans un plastique de bonne qualité pour la santé.

Le numéro en-dessous de la bouteille indique la qualité du plastique.

→ Choisir 2 HDPE ou 5 PE-BD.

Les eaux de qualité remplissant ces critères :

- En magasins bio : Rosée de la reine, Montcalm et MontRoucous.
- Carrefour : Grand Barbier et MontRoucous.
- Leader Price : Volcania.
- Super U : Montcalm
- Leclerc : Fontaine de la Reine
- Autres magasins : Volvic.

