

Pour commander ou télécharger votre exemplaire de Eau 411,
visitez le www.thinkclearblue.ca

Eau 411

L'EAU ET VOTRE BIEN-ÊTRE

VOLUME 1 NUMÉRO 1
AUTOMNE 2006



Pour joindre le détaillant
le plus près de chez-
vous, partout au Québec,
composez sans frais le
1-877-PURIBEC
(787-4232)

KINETICO[®]
L'EAU Réinventée

Le chlore : ami ou ennemi?

La tragédie de Walkerton étant encore fraîche dans la mémoire collective, une étude nationale a récemment demandé aux Canadiens s'ils faisaient confiance en leur eau. Ils étaient, en général, assez satisfaits de sa qualité. Mais lorsqu'on leur a demandé ce qui les inquiétait au sujet de leur eau, le goût et l'odeur, les additifs chimiques et la contamination des eaux usées étaient les principaux sujets de préoccupation.

Selon cette étude, la plus grande cause d'insatisfaction des Canadiens envers leur eau est le chlore. Les raisons concernent principalement le goût et l'odeur de l'eau, ainsi que ses effets secondaires à long terme sur leur santé.

Le Canada ajoute du chlore à ses réserves d'eau depuis plus de cent ans. C'est grâce à cette méthode que nous avons pu éliminer des fléaux tels que le choléra et la fièvre typhoïde.

Mais c'est ce qui se cache au-delà du goût et de l'odeur de l'eau qui a lancé un débat animé au sujet du chlore. C'est sur le potentiel cancérigène du chlore que le débat est centré. Des liens ont d'ailleurs été faits avec certains cancers, fausses couches, maladies cardiovasculaires, asthme et vieillissement prématuré.

Selon le U.S. Council of Environmental Quality, « les risques de cancer chez les gens buvant de l'eau chlorée sont de 93% plus élevés que chez ceux qui consomment de l'eau ne contenant pas de chlore. » Quand le chlore est ajouté à l'eau, il contient d'autres composantes naturelles formant des trihalométhanes (THM). Ces sous-produits de chlore peuvent causer la production de radicaux libres dans le corps, causant des dommages aux cellules, et sont hautement cancérigènes.

Le site internet de Santé Canada affirme que « les animaux de laboratoire exposés à un niveau élevé de THM présentent un risque de cancer plus élevé. De nombreuses études sur les humains ont aussi établi un lien entre une exposition à long terme à un niveau élevé de sous-produits de chlore et un risque de cancer accru. Par exemple, une étude récente a démontré une hausse des risques de cancers du colon et de la vésicule biliaire chez les gens consommant de l'eau chlorée depuis 35 ans ou plus. Un niveau élevé de THM peut aussi avoir un effet sur la grossesse. Une étude californienne a révélé qu'une



femme buvant une grande quantité d'eau du robinet contenant un niveau élevé de THM présente un plus grand risque de fausse couche. » Finalement, au moins 10 études épidémiologiques semblables, incluant une étude canadienne de l'Université de Dalhousie, ont démontré des risques élevés de problèmes à la naissance et de fausses couches chez les femmes buvant de l'eau du robinet chlorée.

Le cancer du sein, qui touche maintenant une femme sur huit en Amérique du Nord, a récemment été lié à l'accumulation de chlore dans les tissus mammaires. Une étude menée à Hartford, au Connecticut – la première de sa catégorie en Amérique du Nord – a révélé que « les femmes atteintes du cancer du sein ont un niveau d'organochlorines (sous-produit de chlore) de 50% à 60% plus élevé que les femmes qui ne sont pas atteintes du cancer du sein. »

Le Dr Joseph Price a rédigé un livre très controversé s'intitulant « Coronaries/Cholesterol/Chlorine » (Coronaires/Cholestérol/Chlore) vers la fin des années soixante. Dans cet ouvrage, il affirme que rien ne peut contredire que la cause d'origine de l'artériosclérose et ses conséquences telles que les attaques cardiaques est le chlore.

Le Dr Price a ensuite mené une étude, utilisant des poulets comme cobayes, où deux groupes de plusieurs centaines de volailles étaient observés, de l'éclosion à la maturité. Un des groupes consommait de l'eau chlorée, alors que l'autre consommait une eau sans chlore. Lorsque les autopsies ont été pratiquées, elles ont révélé que tous les poulets ayant consommé de l'eau chlorée ont démontré un certain niveau de maladie cardiovasculaire, alors que l'autre groupe ne démontrait aucune anomalie de la sorte. Les poulets ayant consommé de l'eau contenant du chlore pendant l'hiver présentaient des problèmes de circulation, de grelottements, de pertes de plumes et un niveau d'activité réduit. À l'opposé, les poulets ayant consommé une eau sans chlore avaient une croissance plus rapide, étaient plus gros et en bonne santé. Cette étude fut bien reçue

au sein de l'industrie de la volaille et fait toujours objet de référence aujourd'hui. Par conséquent, la majorité des producteurs de poulet utilisent une eau exempte de chlore.

Une des révélations les plus troublantes de ces études est que plus des deux tiers de notre exposition néfaste au chlore résulte de l'inhalation de vapeur et l'absorption par la peau lors de la douche. Une douche chaude ouvre les pores de la peau et permet une absorption accélérée du chlore et autres composantes chimiques se retrouvant dans l'eau. L'inhalation est très dommageable, étant donné que le gaz s'émanant du chlore (chloroforme) est alors directement dirigé dans le sang.

Lorsque nous buvons une eau contaminée, une partie des toxines sont filtrées par nos reins et notre système digestif.

Les vapeurs de chlore sont connues pour être de grands irritants pour les tissus sensibles et les bronches dans nos poumons. En fait, elles étaient utilisées comme arme chimique lors de la deuxième guerre mondiale. L'inhalation de chlore est soupçonnée comme cause de l'asthme et des bronchites en hausse de 300% depuis la dernière décennie et ce, spécialement chez les enfants.

Le chlore dans l'eau de la douche a aussi une incidence négative du côté esthétique, irritant la peau, asséchant les cheveux, provoquant un teint moins radieux et une apparence moins jeune.

La bonne nouvelle est que le chlore est une des substances les plus faciles à retirer de l'eau. Il existe de nombreux types de filtration d'eau sur le marché, pour utiliser dans toute

la maison, pour l'eau à boire ou pour la douche. Santé Canada met toutefois en garde que « la production et la vente de systèmes de traitements de l'eau n'est pas régie par le Canada. Santé Canada recommande l'utilisation de produits certifiés par les normes basées sur la santé. Le Conseil canadien des normes peut vous procurer de l'information sur les procédures de certification. »

La chloration est une façon abordable et efficace d'assainir l'eau potable. Même les municipalités utilisant des méthodes alternatives de désinfection, comme l'ozonation ou les technologies à l'ultraviolet, chlorent leur eau pour la protéger des agents pathogènes alors qu'elle traverse les tuyaux des usines de traitement. Pour nous protéger des dangers inhérents, notre seule option valable est de filtrer le chlore de l'eau une fois qu'elle a atteint nos foyers.

EAU TONIQUE

Thé au ginseng et à la réglisse

Ce thé tonifie le sang et rehausse l'énergie. Le ginseng et la réglisse sont deux des végétaux les plus utilisés au monde. Chacun possède diverses qualités. La réglisse est connue pour adoucir et harmoniser les caractéristiques des autres herbes grâce à « ses propriétés neutres, modératrices et sucrées » alors que le ginseng est utilisé pour aider le corps à conserver son équilibre.

La réglisse est utilisée depuis plus de 3 000 ans comme tonique pour raviver le cœur et la rate, et comme traitement contre les ulcères, les symptômes de rhume et les problèmes de peau. Les herboristes contemporains prescrivent souvent la réglisse pour traiter les problèmes de glandes surrénales, diminuer le stress et purifier le foie et la circulation sanguine. Elle est aussi utilisée pour soulager les membranes muqueuses et comme expectorant pour traiter la grippe, le rhume, les problèmes respiratoires et les bronchites. Les extraits de réglisse sont connus au Japon pour leurs propriétés antivirales pour traiter les hépatites chroniques et dans les thérapies contre les ulcères d'estomac.

Le ginseng est une des herbes médicinales les plus populaires au monde. Il favorise l'efficacité physique et mentale et aide à diminuer le stress et la maladie. L'ingrédient principal actif du ginseng se nomme « ginsénoside ». Cet ingrédient énergisant permet au ginseng de balancer et contrer les effets du stress.

Buvez ce thé pour relaxer et réenergiser votre corps. Il est important de noter que le ginseng et la réglisse sont des herbes extrêmement puissantes. Consulter un herboriste, naturopathe ou médecin avant d'entreprendre une thérapie régulière avec ces herbes est vivement recommandé.

Le thé :
1 cuillère à thé de ginseng sibérien moulu
1 morceau de racine de réglisse de 5 cm (2")
250 ml d'eau bouillante filtrée

Placez les herbes dans une tasse et couvrez avec l'eau bouillante. Laissez infuser au moins 10 minutes. Retirez la racine de réglisse du mélange. Buvez ce thé lorsque vous ressentez le besoin de vous réenergiser pendant la journée.

L'EAU ET VOTRE CORPS

Eau, perte de poids et votre foie

Vous tentez de perdre du poids ? Nous avons tous déjà entendu dire que boire huit verres d'eau et plus par jour est le meilleur moyen de faire fondre le tour de taille. Nous savons que l'eau peut réduire l'appétit et qu'elle aide à éliminer les toxines, mais comment l'eau pure peut-elle aider notre corps à éliminer les surplus de graisses ?

À prime abord, il semble que la vésicule biliaire, les reins et le foie sont des organes ayant des fonctions bien distinctes. En réalité, ils travaillent ensemble pour éliminer les toxines et déchets du corps humain.

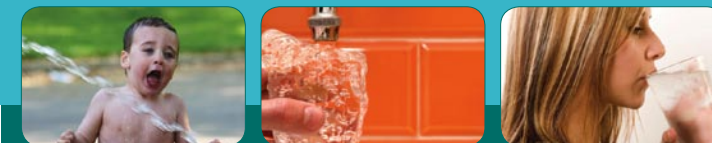
Chaque jour, les reins d'une personne peuvent filtrer 200 litres de sang afin d'extraire et éliminer environ 2 litres d'eau et de déchets. Ceux-ci sont évacués par l'urine. La déshydratation peut affaiblir ce système. Lorsque les reins ne peuvent faire leur travail efficacement, le foie doit prendre les bouchées doubles, ce qui peut causer problème lorsque vous tentez de perdre du poids. Selon la American Liver Foundation, « le foie est responsable de plusieurs tâches dans le métabolisme et transforme les carbohydrates, les protéines, les gras et les minéraux qui seront utilisés pour maintenir les fonctions normales du corps humain. »

La plus importante de ces fonctions est de régulariser le cholestérol sanguin et métaboliser les graisses. Les experts soutiennent que « si les reins sont privés d'eau, le foie aura à faire leur travail, ce qui diminuera sa productivité. Il ne pourra donc plus métaboliser les graisses aussi rapidement ou efficacement qu'il l'aurait fait si les reins avaient fait leur travail. »

Plus encore, les toxines de gras solubles telles que les pesticides et autres déchets agricoles et environnementaux peuvent s'accumuler dans votre foie, ralentissant sa capacité de fonctionner. Ces toxines peuvent provenir de n'importe où, de l'absorption par la peau à la consommation d'eau ou de nourriture contaminée. Lorsque cette situation se présente, le foie travaille moins efficacement, et brûle les gras moins rapidement. Une désintoxication douce et fréquente est très bénéfique pour la perte de poids. Consommer suffisamment d'eau pure et fraîche contribue à cette désintoxication.

La spécialiste du foie, Dr Sandra Cabot, affirme que « si le foie ne régularise pas le métabolisme efficacement, la prise de poids a tendance à se faire dans la région abdominale et un abdomen protubérant (bédaine) se développera. » Elle soutient aussi que « c'est souvent un signe de foie adipeux. Il peut être presque impossible de perdre ce gras abdominal si les fonctions du foie ne sont pas améliorées. Une fois ce problème réglé, le foie peut recommencer à brûler les graisses efficacement et la perte de poids se fera graduellement. »

Les experts ajoutent qu'avec cette façon graduelle de perdre du poids, un « plateau » peut survenir. Le rythme de perte de poids peut cesser ou diminuer pour plusieurs semaines. Cette situation peut être frustrante pour les individus désirant maigrir. Le Dr Cabot affirme que la perte de poids peut se poursuivre dans le foie lui-même. Une fois le foie nettoyé, il métabolisera les graisses plus efficacement. Les effets pour la perte de poids sont considérables. Boire beaucoup d'eau pure peut nous aider à nous débarrasser de nos quelques livres en trop.



BILAN DE SANTÉ ALTERNATIVE

Biography Fereydoon Batmanghelidj M.D.

Fereydoon Batmanghelidj, M.D. (1931-2004) est né en Iran. Il a étudié au collège Fettes en Écosse et a gradué de l'école de médecine St-Mary's Hospital de Londres. Ses recherches en gastroentérologie et les publications qui ont suivi ont fait l'objet d'une grande couverture médiatique.

Il a publié Your Body's Many Cries for Water en 1992, le résultat de ses études sur les effets d'une déshydratation modérée sur le corps humain. La première théorie qui en découle est que la soif ne constitue qu'une façon parmi tant d'autres que le corps humain utilise pour exprimer son besoin d'eau. Dr Batmanghelidj avance l'hypothèse selon laquelle de nombreuses maladies débutent par différentes indications de déshydratation. Parmi celles-ci se trouvent asthme, angine, dyspepsie, obésité et bien d'autres.

En 1979, lorsque la révolution iranienne fut rompue, Dr Batmanghelidj fut incarcéré pendant deux ans et sept mois à la prison de Evin en tant que prisonnier politique. C'est durant cette période qu'il a découvert le potentiel thérapeutique de l'eau. Une nuit, le docteur devait s'occuper d'un camarade aux prises avec une ulcère digestive douloureuse. Parce qu'il n'avait pas de médicaments à sa disposition, Dr Batmanghelidj donna deux verres d'eau au prisonnier. En huit minutes, la douleur avait disparue. Il recommanda donc au prisonnier de boire deux verres d'eau à toutes les trois heures. Ce dernier termina ses quatre mois de prison sans douleur.

Lors de son séjour en prison, il continua ses vastes recherches sur les propriétés thérapeutiques de l'eau comme prévention et soulagement de nombreuses maladies génératives. Lors de sa sortie de prison en 1982, Dr Batmanghelidj s'enfuya de l'Iran et vint en Amérique, où il continua ses recherches sur les effets d'une déshydratation chronique non-intentionnelle du corps humain. Ses résultats furent publiés dans le «Journal of Science in Medicine Simplified» de la fondation en 1991 et 1992.

Dr F. Batmanghelidj a voué les 20 dernières années de sa vie à l'avancement de la sensibilisation publique des propriétés thérapeutiques de l'eau. Il a fait des apparitions à la télévision et à la radio et fut publié internationalement. Il a été l'auteur de six livres et plus d'une douzaine de séminaires audio et vidéo éducatifs. La prescription du docteur est bien simple : si les gens buvaient plus d'eau, ils seraient en bien meilleure santé.