



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## **La grande problématique de l'eau potable**

### **Les bienfaits de l'eau hydrogénée**

# La problématique de l'eau potable

## Partie 4 : bienfaits de l'eau hydrogénée

Dans la précédente vidéo, je vous ai longuement parlé de l'importance de l'eau et, malheureusement, de sa pollution. Je voudrais rajouter quelque chose : tant qu'à boire de l'eau pour votre santé et pour être bien hydraté, pourquoi ne pas profiter des nombreux bienfaits de boire de **l'eau hydrogénée**.

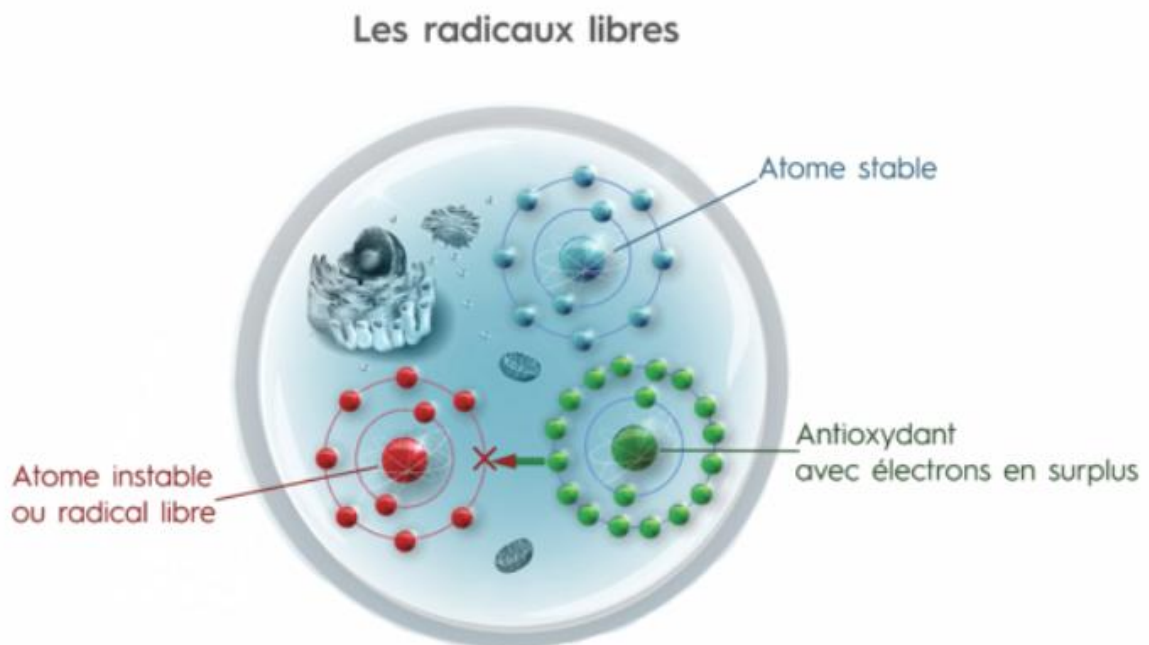
### L'hydrogène : un puissant antioxydant

Je vais vous expliquer pourquoi. L'hydrogène est un **puissant antioxydant**. L'eau hydrogénée, que l'on appelle parfois « enrichie en hydrogène », est une boisson qui contient des molécules d'hydrogène dissoutes. L'hydrogène est un gaz incolore, inodore et non toxique.

- Il est considéré **comme le plus puissant antioxydant**.
- Lorsque l'hydrogène est ajouté à l'eau, il peut aider à **neutraliser les radicaux libres** présents dans notre corps.

## Comment l'eau hydrogénée agit-elle comme antioxydant ?

Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules instables qui peuvent endommager les cellules de notre corps et provoquer des maladies. L'hydrogène agit comme un antioxydant en neutralisant les radicaux libres, ce qui peut aider à **prévenir des dommages cellulaires et à réduire le stress oxydatif**.



L'eau hydrogénée est également capable de pénétrer dans les cellules plus facilement que d'autres antioxydants. Cela signifie qu'elle peut atteindre et neutraliser les radicaux libres à des endroits difficiles d'accès pour d'autres antioxydants, tels que les mitochondries, les noyaux cellulaires ou même l'ADN.

## À quoi s'attaquent les radicaux libres ?

Ils agressent toutes nos cellules et, en particulier, leurs membranes et leur code génétique. Les radicaux libres dénaturent les acides gras et membranes qui délimitent nos cellules.

- Ainsi attaquée, la cellule est **plus sensible aux agents toxiques** susceptibles de l'endommager.
- **Le code génétique**, situé à l'intérieur des cellules sous forme d'ADN, est aussi menacé. Les radicaux libres endommagent notre programme génétique, ce qui peut, à terme, provoquer une mutation et la formation de cellules cancéreuses.
- Ces attaques répétées des radicaux libres sur nos organes sont à l'origine de nombreuses **maladies chroniques**. Aucun organe n'est à l'abri des radicaux libres. Certains mêmes sont particulièrement sensibles.

## Les effets néfastes des radicaux libres

- **Peau** : rides, relâchement de la peau, taches pigmentaires, cancer
- **Poumons** : fibrose, bronchite chronique, cancer
- **Cœur et artères** : plaques d'athérome
- **Cerveau** : maladie de Parkinson ou d'Alzheimer
- **Yeux** : rétine et cristallin, provoquant cataractes, dégénérescence de la rétine liée à l'âge
- **Articulations** : arthrose, maladies inflammatoires (ex : arthrites).

## Les bienfaits de l'eau hydrogénée sur la santé

### **1. Réduction de l'inflammation**

C'est une réponse naturelle de notre corps face à une blessure ou à une infection. Cependant, une inflammation chronique peut être préjudiciable à notre santé. Les études ont montré que l'eau hydrogénée pouvait réduire l'inflammation en inhibant la production de molécules pro-inflammatoires.

### **2. Amélioration de la santé digestive**

L'eau hydrogénée peut avoir des effets bénéfiques sur la digestion. Elle peut réduire les symptômes de certains troubles digestifs, comme les brûlures d'estomac, les ballonnements et les douleurs abdominales.

### **3. Prévention du vieillissement prématuré**

Le stress oxydatif est l'une des principales causes du vieillissement prématuré. En neutralisant les radicaux libres, l'eau hydrogénée peut aider à ralentir le processus de vieillissement et à prévenir l'apparition des rides, des taches de vieillesse et d'autres signes du vieillissement.

### **4. Protection des maladies cardiovasculaires**

On sait que dans les dommages des radicaux libres, ce sont eux qui sont responsables de la fameuse athérosclérose, de l'attaque des vaisseaux sanguins, ainsi que de l'hypertension. L'eau hydrogénée agit comme un antioxydant pour protéger toutes les cellules du système cardiovasculaire.

## **5. Amélioration des performances sportives**

Certains athlètes consomment l'eau hydrogénée pour améliorer leurs performances sportives. Elle va réduire la fatigue musculaire et améliorer la récupération après un exercice intense.

## **6. En cas de syndrome métabolique**

Il s'agit de l'association d'un surpoids avec de l'insulinorésistance, de l'hypertension artérielle et d'un déséquilibre au niveau du cholestérol (HDL, LDL). Ce stress oxydatif est le déclencheur de ce syndrome métabolique, qui peut être amélioré de façon significative par l'eau hydrogénée.

## **7. En cas de maladie neurodégénérative**

Que ce soit Alzheimer ou Parkinson, l'eau hydrogénée est une bonne idée pour réduire ce stress oxydatif et diminuer les dommages que cela engendre sur vos nerfs et votre cerveau.

## **8. Stimuler la fécondité, avoir une grossesse et une naissance saine**

Dans la mesure où le stress oxydatif affecte la mobilité des spermatozoïdes ainsi que la croissance du fœtus, n'hésitez pas à boire de l'eau hydrogénée si vous êtes enceinte. C'est totalement compatible.

## **9. Adjuvant en radiothérapie**

Vous pouvez aussi, quand vous êtes en traitement pour un cancer, l'utiliser comme adjuvant si vous faites de la radiothérapie. Cette dernière endommage

les tissus et les organes. L'hydrogène moléculaire protège les tissus des lésions causées par les rayonnements et accélère de manière significative la cicatrisation.

## Comment consommer l'eau hydrogénée ?

Le plus facile, c'est de prendre de l'eau osmosée ou une eau pure en bouteille et de la placer dans **une gourde** qui sert à hydrogéner l'eau. Vous pouvez la boire à raison d'**un à deux litres par jour**.

On trouve de nombreuses gourdes sur le marché. Je vais vous en présenter 3.

1. La gourde produite par **Cytobiotech**. Elle coûte 279 €. Ce n'est pas la moins chère, mais elle est intéressante. Comme dans tous ces appareils, vous avez une gourde en elle-même que vous remplissez d'eau filtrée. Cette gourde se recharge grâce à un port USB. Une fois rechargée, elle pourra faire plusieurs utilisations. Pour la mettre en route, il suffit d'appuyer sur le bouton.

Cette gourde a un autre intérêt : boire de l'eau hydrogénée, c'est bien, mais ce qui est encore plus efficace, c'est de **respirer de l'hydrogène**. Vous pouvez dévisser la partie du bas pour avoir le système d'hydrogénation et vous fixer une autre base. Vous pouvez mettre de l'eau à l'intérieur et mettre en route le système qui va hydrogéner l'eau. Cette fois, vous pourrez respirer cet hydrogène grâce au tuyau relié à la gourde. C'est une autre façon d'augmenter l'hydrogène.

2. Le système suisse **Mam Nature**. Il coûte 220 €. Cette gourde sert également à faire de l'eau hydrogénée. De nouveau, vous avez un câble électrique qui permet de la recharger. Vous pourrez faire à peu près 15 utilisations après chaque recharge. Appuyez sur le bouton pour hydrogéner l'eau. Le programme dure à peu près 10 min. Vous pouvez ensuite boire votre eau hydrogénée.

3. La gourde **Lifespan Plus** coûte 247 € et fonctionne de la même façon.

Vous avez différents systèmes sur Internet à des prix différents, avec des accessoires un peu différents. Retenez que **boire de l'eau hydrogénée est excellent pour la santé**. Considérez que c'est un des meilleurs antioxydants.

### Quel public devrait consommer de l'eau hydrogénée ?

- Si vous voulez **bien vieillir**, il faut lutter contre l'oxydation, donc c'est une bonne idée de boire de l'eau hydrogénée régulièrement.
- Pour les gens qui sont très malades et qui ont des **maladies chroniques** comme les maladies neurodégénératives, les cancers, je propose également dans mes centres de traitement des maladies chroniques, que ce soit en Belgique ou en Espagne, un traitement à base d'hydrogène. À ce moment-là, pendant qu'ils font leurs perfusions intraveineuses, ils peuvent respirer de l'hydrogène.

Il faut savoir qu'au niveau hydrogène, boire de l'eau hydrogénée, c'est très bien (vous pouvez le faire tous les jours à la maison), mais **quand vous souffrez d'un cancer ou d'une maladie chronique, sachez que**



**respirer de l'hydrogène est 1000 fois plus puissant que de boire de l'eau hydrogénée.** C'est ce qu'il y a de plus puissant.

Vous pouvez déjà le faire avec une des gourdes que je vous ai présentées, mais cela reste limité par rapport aux machines qu'on a dans les centres de soins. La respiration se fera à travers un masque et délivrera de grandes quantités d'hydrogène.

- On a même la possibilité de traiter l'entièreté du visage. Cela sert à traiter les signes du vieillissement, mais on l'utilise davantage pour **le traitement des problèmes oculaires** comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Le fait que l'hydrogène soit au contact des yeux est aussi un formidable traitement pour les gens qui souffrent de ce type de pathologie. À ce moment-là, on aura besoin d'appareils réservés aux professionnels.