Daniel Kieffer

LES EAUX DE DÉTOX

De l'hydratation à la cure naturopathique





Du même auteur dans la même collection

Acidose et mucose toxiques Les 10 Cerveaux de la naturopathie La Détox holistique Pardonner et se pardonner Réaliser son autobilan de vitalité

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Site Internet: **www.editions-jouvence.com** Mail: info@editions-jouvence.com

> © Éditions Jouvence, 2020 ISBN: 978-2-88953-265-0

Maquette de couverture : Oreka Graphisme
Couverture : prestataire/solutions éditoriales – Sonia Lurienne
Illustration de couverture : AdobeStock.com : @Shutterstock/anttoniart
Illustrations intérieures : voir en fin d'ouvrage
Logo Essentiels Daniel Kieffer : Oreka Graphisme
Maquette intérieure : Stéphane Angot et SIR
Mise en pages : SIR

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

••• Avertissements	/
•• Qui est Daniel Kieffer?	9
••• Introduction	11
1. Deux mots d'anatomie	
	10
et de physiologie	13
Les eaux du corps et la vieParmi les rôles des eaux du corps:	14
le transport	15
• Comprendre les émonctoires:	
clés de détox incontournables	16
2. Les eaux de boisson	47
• Les quantités nécessaires	48
Qualité apparente ou optimum?	49
• Eaux de soif, eaux thermales, eaux filtrées	
et eaux d'hydratation profonde	52
• Deux fonctions clés de l'eau :	
hydrater et drainer	53
• Peut-on assimiler les minéraux de l'eau?	57
• Eaux thérapeutiques	59
Purifier son eau?	63
• Des eaux pures mais mortes!	66
• Comment dynamiser son eau?	67
 Action des eaux vers les profondeurs 	
tissulaires	70

Les Eaux de détox

• La bioélectronique	73
• Quid des eaux alcalines?	80
• Les boissons végétales	99
• De l'eau pure à l'eau vivante	105
 Mémoire de l'eau et homéopathie 	107
 L'eau de rosée: pour une détox 	
électromagnétique	115
 Encore plus subtiles: eaux sacrées, 	
eaux miraculeuses	118
• La cascade spirituelle	119
••• En guise de conclusion : réunir les Eaux	
d'en Haut et les eaux d'en bas	123
••• Références bibliographiques	126
••• Notes	128
■** I NO (C3	120

Pictogrammes





Pour aller plus loin



Bon à savoir



CITATION



Réponses naturopathiques



Anecdote



Exemple



Conclusion

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter: chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.



Avertissements

- L'auteur a choisi de vous offrir certaines références bibliographiques ou sitographiques: vous trouverez toutes ces ressources en fin d'ouvrage.
- Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel et à ne jamais abandonner un traitement en cours sans l'avis éclairé de leur médecin référent ou de leur spécialiste.
- Notre objectif est de faire mieux connaître un certain nombre d'approches appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale et largement intégrées en naturopathie au plan international. Il est aussi d'inviter des unités de recherche à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques liées aux usages de l'eau au plan prophylactique comme thérapeutique, les validations cliniques étant, hélas, bien trop rarement encadrées, à notre connaissance, en France.
- La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé. Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en

des temps différents de l'histoire de la personne: en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la **prévention primaire active** (c'està-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme **acteur complémentaire** des soins médicaux classiques (allopathie) ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie...), tantôt comme **accompagnateur des processus de régénérescence** (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera **l'éducateur de santé globale** incontournable, et l'hygiène de vie de la personne, sa qualité de vie, sa vitalité et son terrain seront pour lui prioritaires.

 Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique médecine intégrative où chaque praticien trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde¹.

Qui est Daniel Kieffer?

- Le fondateur du Collège européen de Naturopathie traditionnelle holistique (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage de bien-être et des conseillers en boutiques de bio-nutrition. Une formation au grand public s'est ouverte en 2019.
- Universitaire de 1968 à 1978 à la Faculté de Paris VIII. (études diplômantes de Psychologie, Sciences de l'éducation, Lettres étrangères, Botanique et Hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses médecines dites «douces» ou «naturelles» et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques... Ceci, en France mais aussi en Allemagne (Heilpraktiker de la Faschule Saarbrüken), en Italie (LÚINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'études. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de naturopathie holistique qui lui est cher.
- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie

de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'Institut supérieur de Psychologie de Paris VII, il est aussi souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathique de France, à l'Institut de biokinergie, à l'École ISMET de Barcelone et à l'École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec.

- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'Intergroupe Santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique.
- Il coordonne à ce jour la Commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président.
- Il est aussi engagé dans le Comité pédagogique & sémantique de la prestigieuse World Naturopathic Federation dans la perspective de dialoguer avec l'OMS pour une meilleure reconnaissance de la profession.
- Il préside l'Union européenne de Naturopathie, et est membre du Registre des Praticiens de Santé Naturopathes de France (OMNES).
- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-Esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction

La mode de la détox sous toutes ses formes s'impose au grand public comme un courant fort séduisant, et bien souvent prometteur de mieux-être, de regain de forme, voire de perte de poids... Les professionnels de la santé savent toutefois comme les modes. peuvent souvent être trompeuses et combien il peut être difficile de discerner le vrai du faux dans le petit monde de la santé pour tous et de la santé facilitée par une communication tapageuse! Il nous a donc semblé utile de revenir sur quelques fondamentaux de la naturopathie, discipline qui enseigne que la cure de détox demeure prioritaire face à une multitude de soucis de santé. D'autres ouvrages² détaillent déjà comment faire un grand ménage sur tous les plans qui nous composent. En effet, si les surcharges (toxiques et toxines) et autres indésirables sont légion à entraver la bonne marche de nos cellules, d'autres sont à prendre en compte comme des nuisances électromagnétiques, émotionnelles ou mentales, voire socioculturelles, environnementales ou spirituelles.

Dans le présent livre, nous aurons à cœur de nous concentrer essentiellement sur **les eaux de détox**, c'est-à-dire les différentes boissons pouvant participer à purifier notre organisme, à accompagner nos organes d'élimination (les émonctoires) et à harmoniser l'homéostasie ou équilibre biologique.

Il conviendra de distinguer:

- les eaux de soif (les plus couramment consommées comme eau de la ville ou eaux en bouteille);
- les eaux de cure (dont l'effet justifie le thermalisme);
- et les eaux d'hydratation profonde, moins connues et pourtant indispensables.

Nous verrons qu'outre les eaux à proprement parler, il est aussi utile d'intégrer les tisanes, thés et autres infusions en tant que partenaires de votre détox, mais aussi certains jus et boissons informées...