

Boire de l'eau chaude ?

Une habitude à prendre

Au moment du réveil, il est fortement recommandé de prendre son temps afin de laisser le corps émerger en douceur. « On peut frotter les deux paumes de mains l'une contre l'autre et les poser délicatement sur ses yeux. La chaleur se diffuse ainsi sur le visage » explique Éric Bhat, praticien d'ayurvéda. Ensuite, le deuxième réflexe est de faire chauffer de l'eau à une température de 40 degrés afin qu'elle soit le plus proche possible de la température naturelle du corps.

Cette pratique quotidienne s'avère d'une très grande efficacité pour entretenir notre état de santé ; elle contribue à éliminer les diverses toxines qui entravent le bon fonctionnement de notre organisme en provoquant un drainage hépato rénal et un "lavage" gastro intestinal.

L'eau chaude active la circulation, stimule notre système immunitaire, combat l'atonie musculaire, agit favorablement sur le péristaltisme intestinal, allège l'organisme par ses effets dépuratifs, apaise le système nerveux et facilite l'activité cérébrale.

L'eau chaude du matin est un remède simple, naturel, et qui possède le grand avantage d'être peu coûteux.

Il est dénué de toute toxicité et procure un bien être certain si la régularité de son absorption est assurée.

Les autres boissons chaudes, infusions par exemple, la complètent mais ne peuvent la remplacer ; sa nature neutre (à condition qu'il s'agisse d'une eau de source peu minéralisée) lui confère une bonne faculté d'osmose, par capillarité, avec l'eau intracellulaire de notre organisme.

La présence de substances végétales entraîne un processus digestif qui retarde son assimilation.

Le pouvoir dilatant de la chaleur lui confère une très grande diffusibilité, alors que le froid provoque, par son astringence une contraction tissulaire néfaste à l'organisme.

Il est possible que l'absence de goût puisse les premiers temps étonner, voire écœurer; une éventuelle nausée est significative d'une fonction hépatobiliaire déficiente.

Si tel est le cas, commencer par absorber de petites quantités (un verre par exemple) et augmenter la dose progressivement.

Les désagréments des premiers jours s'estomperont peu à peu pour laisser place à une réelle sensation de plaisir et de bien être immédiat. En période de jeûne ou lors d'une maladie, l'eau chaude peut être bue de nombreuses fois dans la journée ; elle aidera l'organisme à se libérer de ses toxines en les drainant vers les émonctoires naturels.

Une pratique assidue démontrera le bien fondé des possibilités de ce remède trop souvent négligé en raison de sa simplicité .