

EAU CHAUDE

Il est conseillé de boire tous les matins à jeun un bol d'eau chaude portée à ébullition durant 3 minutes.

Cette pratique quotidienne s'avère d'une très grande efficacité pour entretenir notre état de santé. En effet, 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 onéreux. Il procure un bien être certain si la régularité de son absorption est assurée au quotidien.

Les autres boissons chaudes, infusions par exemple, la complètent mais ne peuvent la remplacer ; sa nature neutre H₂O (à condition qu'il s'agisse d'une eau de source peu minéralisée) lui confère une faculté d'osmose, par capillarité, avec l'eau intracellulaire de notre organisme.

Il importe de boire de l'eau bien chaude car la chaleur, par son pouvoir dilatant, lui confère une très grande diffusion, alors que le froid provoque, par son pouvoir astringent une contraction tissulaire néfaste à l'organisme. Buvez chaud toute l'année !

Chez certaines personnes il est possible que l'absence de goût puisse les premiers temps déranger ou écoeurer ceci peut être significatif d'une fonction hépatobiliaire déficiente. Si tel est le cas, commencez par absorber de petites quantités puis augmentez 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.

Pour ma part, je vous conseille de vous renseigner avant de boire de l'eau du robinet pour savoir si un filtre à charbon est utilisé. En effet, le filtre à charbon est l'outil indispensable pour diminuer les métaux lourds si malsains pour l'organisme. Si jamais vous pouvez aussi préférer les eaux minérales (Evian,...) en bouteille.

Buvez de l'eau chaude tout au long de la journée !

A bon entendre.

Nathalie Chiaureli