

L'eau chaude: meilleure pour notre santé

Je me réfère notamment au livre *"La tasse d'eau chaude"* de Lydia Bosson et de la médecine Ayurvédique, pour expliquer les bienfaits de l'eau chaude sur notre corps. Nous savons qu'il est important de bien s'hydrater régulièrement tout au long de la journée et le choix de l'eau chaude n'est pas une idée saugrenue!

Rappelons d'abord que **notre corps est constitué d'environ 70 % d'eau**, comme notre "planète bleue"! Mais ce chiffre varie avec l'âge, chez les jeunes personnes le pourcentage est plus élevé et chez les personnes âgées, il peut descendre à 60%. L'eau, élément primordiale contribue donc au fonctionnement de notre corps. Quelques chiffres permettent de comprendre l'importance d'un apport quotidien d'eau pour sa santé:

- notre cerveau contient 76% d'eau;
- notre sang 82% d'eau;
- nos poumons sont formés de 90% d'eau;
- les muscles sont constitués de 75% d'eau;
- notre peau 70%;
- les os comportent 25% de cet élément;
- les cellules de notre corps humains sont constituées de 70 à 90% d'eau;

Pourquoi l'eau chaude à l'eau froide?

L'Ayurvéda, système de santé holistique originaire de l'Inde, qui signifie en sanskrit "sciences de la vie", préconise de **ne pas boire de l'eau froide pendant et juste après les repas**. Car les boissons froides figent les aliments (notamment les aliments gras) et diminuent le feu digestif, par conséquent elles perturbent le métabolisme. Lorsque je parle de feu digestif, "agni" en ayurvéda, je fais référence à un feu biologique responsable de tous les processus de transformation métabolique et de résorption des aliments. Il assure donc le bon fonctionnement du système digestif (estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas et les glandes salivaires). Lorsque notre feu digestif est trop affaiblit il favorise une mauvaise digestion, la prise de poids, l'apparition de lithiases biliaires et rénales, de plus les toxines, que l'on nomment "ama" s'accumulent dans l'organisme.

Car selon l'Ayurvéda tout aliment non digéré se transforme en toxines et sur le long terme si ces toxines s'accumulent dans l'organisme elles peuvent provoquer de nombreuses maladies. Il est donc important de maintenir un bon feu digestif et d'évacuer les toxines et les déchets de notre corps tous les jours. Via les urines, les selles, la transpiration... Et l'eau chaude (ou tempéré) contribue à dissoudre et à éliminer nos "déchets")

Nous savons que l'eau est un nettoyant important que nous utilisons tous les jours pour nous laver et lorsque nous faisons la vaisselle ou une lessive, elle est indéniablement plus efficace si elle est utilisée chaude plutôt que froide. Pour nos cellules, nos organes et les espaces intérieurs de notre corps il en va de même, l'eau chaude a une action de purification plus importante!

Comme le précise Lydia Bosson, *"une tasse d'eau chaude le matin au lever purifie les canaux subtils (que l'on nomme srotas en sanskrit) et que les médecins chinois appellent méridiens, nettoie le tube digestif, favorise l'évacuation des toxines par les selles et les urines. Par contre boire une tisane ou toute autre boisson chaude n'a pas le même effet que l'eau seule, car le système digestif doit assimiler les principes actifs de la boisson qui influencent le fonctionnement de certains organes. On peut boire de l'eau chaude durant toute la journée, il y a cependant des moments clés à ne pas manquer: le matin à jeun, une demi-heure après chaque repas et avant le coucher. "*

En conclusion, boire de l'eau chaude fait partie des mesures simples et faciles à mettre en pratique, permettant de rééquilibrer le corps et d'exercer des influences positives sur notre organisme et notre santé. Étrange au premier abord, elle peut pourtant rentrer rapidement dans vos habitudes de vie.