

Boire de l'eau chaude : quels bienfaits pour la santé ?

Nous savons tous qu'il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Ce que peu d'entre nous soupçonneraient, c'est que boire de l'eau chaude s'avère encore plus bénéfique pour notre santé. Un geste santé à réapprendre !

C'est un fait indéniable que l'on observe même dans nos tâches ménagères : l'eau nettoie plus efficacement lorsqu'elle est chaude. Il en est de même pour ses effets sur nos cellules. Utilisée depuis toujours par de nombreuses civilisations pour se soigner, l'eau chaude nous fait du bien à travers de nombreux processus, notamment :

1/ Amélioration de la digestion

Les boissons froides figent la graisse contenue dans les aliments, entraînant un dépôt de graisse sur les parois intestinales. En plus, elles réduisent la température nécessaire à la digestion et compromettent donc son bon déroulement. Il est donc déconseillé de boire des boissons froides pendant et après le repas. En revanche, la boisson chaude à la fin du repas est fortement recommandée, car elle accélère la décomposition des aliments, facilitant ainsi leur digestion.

2/ Détoxification de l'organisme

Les toxines ingérées à travers l'alimentation peuvent s'accumuler et engendrer de nombreuses maladies. Sans compter qu'elles favorisent également le vieillissement prématuré. Pour éliminer les toxines incrustées dans les canaux subtils et le tube digestif, buvez de l'eau chaude au réveil (à jeun) et laissez agir un moment avant de déjeuner. Vous pouvez également y ajouter du jus de citron pour en décupler les effets.

3/ Stimulation de la circulation sanguine

L'eau et la chaleur détendent les vaisseaux et les muscles, offrant un meilleur passage au flux sanguin qui achemine l'oxygène vers les cellules et les toxines en dehors de l'organisme à travers la selle, l'urine et la transpiration. Un bon système circulatoire est primordial pour rester en bonne santé. Vous préviendrez ainsi les nombreux problèmes liés à la circulation, notamment l'hypertension artérielle, les crampes musculaires, varices, maladies cardio-vasculaires, hémorroïdes, etc.

4/ Un bon dépuratif contre la constipation

L'insuffisance en eau est la principale cause de constipation : la déshydratation des intestins entraîne l'accumulation de la selle et ralentit leur mouvement. Pour remédier aux problèmes d'intestins paresseux, buvez de l'eau chaude quotidiennement et vous retrouverez aussitôt des selles normales et régulières. L'hydratation chaude dissout plus facilement les déchets alimentaires et de fluidifier les mouvements intestinaux.

5/ Une assimilation plus efficiente

À votre avis, pourquoi les infusions et tisanes sont-elles consommées de préférence bien chaudes ? Tout simplement parce que la chaleur permet de mieux libérer leurs actifs, alors que l'eau froide met plus de temps à agir. Par ailleurs, l'eau chaude stimule l'assimilation des composants dans le corps, pour un effet plus rapide et donc plus efficace.

6/ Entretien du grain de peau

Boire de l'eau chaude, c'est bon pour nos pores. Grâce à la transpiration, les pores se libèrent tandis que les abcès mûrissent et les poussées d'acné se résorbent. Ce qui explique pourquoi il est intéressant de faire un bain de vapeur chaude avant d'appliquer les soins cosmétiques. Le fait de boire de l'eau chaude au quotidien offre les mêmes effets et se veut plus pratique. En prenant cette habitude, vous ménagez votre appareil digestif tout en préservant votre grain de peau.

7/ Douleurs menstruelles

En cas de crampes menstruelles, appliquer une bouillotte ou préparer une boisson chaude est le premier réflexe qui vient à l'esprit. En effet, la chaleur détend les muscles tendus, active le flux sanguin et apaise les douleurs des règles. En cas de maux de tête, l'eau chaude est aussi une bonne alternative aux comprimés.

8/ Santé des cheveux

Cela peut paraître étonnant, mais il s'avère que l'eau chaude est très efficace pour revitaliser les cheveux. Si l'eau froide ferme les cuticules et les écailles, l'eau chaude elle, élimine mieux les impuretés et l'excès de sébum qui étouffent le cuir chevelu. En stimulant les racines, elle accélère également la pousse et contribue à traiter les pellicules.

9/ Brûler la graisse

Boire de l'eau chaude sur un estomac vide permet d'accélérer le métabolisme afin de brûler plus de calories. Si vous suivez un programme minceur, les boissons chaudes sont donc vos meilleurs alliés. Ajoutez-y du citron pour voir des résultats encore plus rapides (le citron décompose la graisse plus facilement).

10/ Libérer les voies respiratoires

En cas de grippe, de maux de gorge ou de rhume, l'eau chaude est toujours fortement recommandée. Elle soulage notamment la congestion nasale, le flegme, les douleurs à la gorge, la fatigue, la toux et les éternuements.

Ne passez plus à côté des bienfaits de boire de l'eau chaude, surtout le matin, après chaque repas et avant de dormir. Vous aussi vous buvez quotidiennement de l'eau chaude ? Votre témoignage est le bienvenu !

<https://www.skyspa.ca/12/boire-de-leau-chaude-quels-bienfaits-pour-la-sante/>