

Eau chaude

Petite purification matinale



Au lever, à jeun, il est conseillé de boire un bol d'eau chaude portée à ébullition durant 3 minutes, en conscience et lentement.

Les autres boissons chaudes, infusions,... ne peuvent la remplacer ; sa nature neutre lui confère une faculté d'osmose, par capillarité, avec l'eau intra-cellulaire de notre organisme. La présence de substances végétales entraîne un processus digestif qui retarde son assimilation.

- ◆ Cette pratique contribue à éliminer les diverses toxines qui entravent le bon fonctionnement de notre organisme en provoquant un drainage hépato-rénal et un « washing » gastro-intestinal.
- ◆ L'eau chaude active la circulation, stimule le 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.
- ◆ Il est important de boire l'eau bien chaude, la chaleur par son pouvoir dilatant, lui confère une grande diffusibilité, alors que le froid provoque, par son pouvoir astringent, 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, commencez par absorber de petites quantités et 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 immédiats.
- ◆ En période de jeûne ou de 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 régulière, assidue vous démontrera le bien-fondé de ce remède trop souvent négligé en raison de sa simplicité.

Extrait d'un texte de Philippe MAILHEBIAU (Institut d'enseignement biomédical et philosophique, Toulouse)