LES VERTUS DE L’EAU CHAUDE SUR LA SANTÉ

1. La médecine ayurvédique affirme que l’eau chaude est **associée à plusieurs bienfaits sur la santé dont une bonne circulation sanguine, une lutte efficace contre le stress, une bonne digestion et un métabolisme bien régulé**. Par ailleurs, il existe une étude publiée dans Obesity qui indique qu’**un demi-litre d’eau bu 30 minutes avant les repas principaux favorise la perte de poids**.
2. Une bonne utilisation des calories,
3. notamment lors d’une consommation matinale
4. Une bonne digestion
5. Une suppression du mucus à l’origine de mucosités
6. Une libération des toxines
7. Une combustion des graisses dans l’intestin
8. Un allié de taille contre la constipation
9. Une bonne circulation sanguine
10. Une bonne activité nerveuse
11. Une baisse de l’anxiété
12. Une aide précieuse pour bien dormir
13. Une bonne source d’hydratation
14. Un bon équilibre osmotique

L’eau : un allié contre la faim nerveuse ou non ?

Le corps peut ressentir deux types de faim : celle réelle et celle émotionnelle. Pour les discerner, il est conseillé de boire **un verre d’eau à chaque sensation de faim. Attendez ensuite 5 minutes** et vous constaterez **une absence d’envie de manger si c’est une faim émotionnelle,** contre **une faim réelle lorsque la faim n’a disparu après avoir bu un verre d’eau.**

L’eau : bonne ou mauvaise pour le cerveau ?

Une recherche réalisée dans l’Université d’East London indique que **2 verres d’eau peuvent favoriser un temps de réaction du cerveau plus élevé**, soit une augmentation de 14 %. Cela s’explique par le fait que les neurones sont fortement sollicités pour d’autres activités en cas de sensation de soif. **Le cerveau capte le déficit de liquides et se contracte, ce qui réduit la qualité de son fonctionnement**. Ainsi, **lorsque vous stressez ou employez votre cerveau, il est toujours idéal de boire de l’eau**.

Les aliments qui aident à perdre du poids

Il faut privilégier les aliments thermogéniques qui se distinguent par des calories faibles et d’un besoin en calories élevé pour être digérés. Ainsi, la perte de poids est assurée. **Citons par exemple les concombres qui n’ont que 16 calories**, mais qui agissent comme **anti-inflammatoire** et **contiennent beaucoup d’eau**.