



L'eau chaude : une douche intérieure

Pour se laver extérieurement il y a la douche, et pour se laver intérieurement il y a l'eau chaude !

Buvez chaque matin à jeun un bol d'eau bien chaude ; portez-la à ébullition durant 3 min. si vous prenez de l'eau du robinet mais nous vous conseillons de l'eau de source peu minéralisée. C'est une excellente méthode pour éliminer les toxines qui encrassent l'organisme et croyez bien qu'il y en a ! L'eau chaude active la circulation, stimule le système immunitaire, combat l'atonie musculaire, agit sur le péristaltisme intestinal, allège l'organisme par ses effets dépuratifs, apaise le système nerveux et facilite l'activité cérébrale. Rien que ça !

Neutre, elle fait rapidement osmose avec l'eau intra-cellulaire de l'organisme, alors que dans les infusions, thés et autres, la présence de substances végétales entraîne un processus digestif qui diminue son assimilation.

Ne rajoutez donc rien, pas de jus de citron, même quelques gouttes : seules des eaux aromatiques provenant de la distillation de plantes peuvent s'y incorporer et, si elles sont bien sélectionnées, renforcer l'action de nettoyage de l'eau chaude. Buvez l'eau bien chaude (sans vous brûler !), pour lui assurer la plus grande diffusibilité. Ensuite attendez quelques minutes avant d'entamer votre petit-déjeuner. Profitez-en pour faire dix minutes de gymnastique.

Vous pouvez aussi boire un bol d'eau chaude le soir un quart d'heure avant de vous coucher, cela fait beaucoup de bien. La douche intérieure : un réflexe santé de base !