

L'EAU GLACÉE

L'eau glacée, un danger pour la santé ?

Il faut d'abord comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l'eau glacée. Lorsque celle-ci traverse l'organisme, les vaisseaux sanguins se resserrent et le processus d'hydratation est ralenti. Par ailleurs, au lieu de se concentrer sur le processus de digestion et l'absorption des nutriments pour produire de l'énergie, le corps puise de son énergie restante pour rétablir la température normale de l'organisme. Vous perdez donc plus d'énergie.

En outre, boire de l'eau glacée favorise la production excessive de mucus dans le corps, surtout après les repas. Ceci peut perturber le fonctionnement du système immunitaire et rendre l'organisme plus sensible à des maladies comme la grippe, le rhume et autres infections.

Lorsque vous accompagnez vos repas d'eau glacée, cette dernière fige les matières grasses consommées qui deviennent solides, donc plus difficiles à digérer. Par conséquent, vous accumulez de la graisse et vous favorisez la prise de poids.

Certains affirment que boire de l'eau froide aide à perdre du poids. Ce n'est pas complètement faux, mais il faut choisir le bon moment et que l'eau ne soit pas glacée. Buvez donc un verre d'eau froide le matin à jeun. Cela favorisera la thermogénèse, processus par lequel l'organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire de l'énergie et rétablir la température corporelle, vous aidant à brûler davantage de calories et de graisses. Mais si vous souhaitez réellement perdre du poids, favorisez plutôt un régime alimentaire sain et une activité physique régulière...

Les bienfaits de l'eau tiède

Voici ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous buvez de

l'eau tiède :

- Votre corps s'hydrate bien plus rapidement
- Les aliments sont digérés plus rapidement
- Cela stimule les enzymes de digestion
- La production de selles sera plus importante
- Cela va aider à nettoyer le sang en éliminant les toxines et en améliorant le fonctionnement du système lymphatique et des reins

Selon la médecine ayurvédique, boire de l'eau tiède serait bénéfique pour la santé en général. Cette médecine traditionnelle repose sur les textes sacrés de l'Inde antique, c'est la forme de médecine la plus ancienne au monde. Selon l'endocrinologue américain d'origine indienne Deepak Chopra, boire de l'eau tiède durant la journée stimule l'énergie vitale de l'organisme, le métabolisme, la digestion et aide à débarrasser le corps des toxines.

L'eau tiède est également très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En effet, les Chinois consomment de l'eau tiède quotidiennement et évitent de boire de l'eau froide, glacée ou à température ambiante.

Selon ces deux médecines, l'eau froide ou glacée ralentirait le fonctionnement de l'organisme et son énergie vitale.