



Bonjour chers abonnés à 237actu.com, ce vendredi nous vous proposons quelques lignes sur la consommation d'eau tiède. Rappelons que le corps humain a besoin au minimum d'un litre et demi d'eau par jour pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Sachez le donc aujourd'hui si vous ne le saviez pas encore : Boire de l'eau tiède est encore plus bénéfique. Voici donc quelques raisons essentielles qui ajouteront l'eau tiède à notre quotidien...

- Facilitation de la digestion
- Stimulation de la circulation sanguine
- Détoxification naturelle de l'organisme
- Un bon dépuratif contre la constipation
- Assimilation des composants contenus dans nos infusions
- Entretien du grain de la peau
- Palliatif aux douleurs menstruelles
- Revitalisation des cheveux
- Brûleur de graisse, facilitant la perte du poids
- Soulagement des irritations du nez et de la gorge

Il est cependant conseillé de consommer un verre d'eau tiède avant le petit-déjeuner c'est-à-dire à jeun le matin et après les repas. Pour d'autres effets supplémentaires, on peut associer

l'eau tiède au citron, au miel pour diminuer les risques de maladies cardiaques, au gingembre quoique la dose de consommation devra être contrôlée. Notons que l'inhalation de la vapeur d'eau chaude est aussi bonne pour la respiration, cette même vapeur est utilisée en soins de visage pour ouvrir les pores, il ne s'agit pas des porcs de la porcherie, mais des pores de la peau.

Merci de votre attention. N'oubliez pas d'appliquer les règles barrières au Covid-19 pour nous préserver de la maladie. Prenons soin de nous et restons chez nous.
