

L'EAU PREND UN TEMPS DE DIGESTION

Il existe une tendance très populaire, à savoir qu'une personne doit boire au moins 2 ou 3 litres d'eau par jour.

En gardant cela à l'esprit, il ne faut pas oublier que tout ce que nous mangeons doit être digéré, même s'il s'agit d'eau.

Bhavaprakhasa a donné des informations précises sur la digestion (parinamana) de l'eau.

"Jala paka kala" temps de digestion de l'eau

L'eau non cuite est digérée en un yama (3 heures)

Leau bouillie et refroidie en un demi-yama (1/2 heure),

L'eau bouillie et légèrement tiédie (3/4 d'heure).

Ce sont trois périodes de temps pour la digestion de l'eau.

Il ne faut donc pas boire de l'eau inutilement, car même boire de l'eau pèse sur l'action de votre Agni.

L'eau doit être prise au fur et à mesure que l'on a soif.

Même la nourriture que nous mangeons a une teneur en liquide, qui doit également être comptée dans l'eau totale à consommer quotidiennement.