

CONSEILS DU DR SHRINIDH NAIR

Il y a eu diverses définitions données pour ushnokdaka (eau tiède / chaude)

L'eau bouillie et réduite à un huitième, un quart ou la moitié de la quantité originale ou simplement bouillante s'appelle ushnodaka.

L'eau tiède a de nombreux bénéfices. Elle élimine la jwara (la fièvre), kaasa (la toux), Shwasa (la dyspnoea), rééquilibre les trois doshas, ainsi que ama (les toxines), et meda (la graisse) ; elle se digère facilement et est bonne pour la santé.

Acharya Susruta dit que

- L'eau bouillie, refroidie dans un récipient avec un couvercle (l'eau refroidit donc par elle-même), permet d'équilibrer les trois doshas, ne produit aucune sécheresse ni humidité à l'intérieur du corps. Elle règle les problèmes de vers, de soif ou de fièvre. De plus, elle se digère facilement.

- L'eau bouillie qui est refroidie par versements successifs est constipante

- L'eau bouillie et refroidie par air (ventilation) est difficile à digérer.

L'eau chaude consommée le soir, brise les masses de kapha, expulse les flatulences et aide à éliminer rapidement la matière alimentaire non digérée.

L'eau bouillie le jour, consommée la nuit, bouillie la nuit et consommée le jour, devient difficile à digérer. L'eau bouillie devient viciée (au bout d'un jour) elle est alors dépourvue de toutes les qualités ou effets du feu. Elle aggrave les trois doshas, elle est plus difficile à digérer, elle devient acide après la digestion et est déconseillée car impropre à l'utilisation durant toutes les maladies.

Réf: Bhavaprakhasa

@drshrinidhnair

#AyurNidhi #warmwater #health #Ayurveda #yoga #ushnodaka #SwasthaBharat #water #drinking #boire #eau #eautiede #sante #ayubox #decouvrezlayurveda