

## Laver l'estomac

### Vamana Dauthi

Le matin, à jeun, boire un verre d'eau tiède et se pencher aussitôt profondément en avant, idéalement 2 ou 3 fois.

Par sa forme, l'estomac a tendance à garder une partie non totalement vidée.

L'objectif est de bien rincer l'estomac de tous les résidus des repas de la veille, voire plus anciens.

Commencer la journée avec un estomac propre permet de mieux digérer par la suite.

Cette pratique évite également les soucis d'haleine dus à la digestion.

Peu après, il est déjà possible de boire ou de manger normalement.

La température de l'eau peut aller de froide à tiède, selon les personnes et selon le climat. Évitez l'eau glacée, qui augmente la transpiration, met plus de temps à descendre dans l'intestin grêle et perturbe l'appareil digestif.

L'eau chaude devrait également avoir atteint une température proche du corps pour pouvoir transiter vers l'intestin. Elle est aussi plus difficile à boire assez rapidement.

