I think that most of us know by now that water isessential to our survival. We’ve probably also allheard doctors say that drinking roughly eight glasses a day is ideal. However, what most people don’t know isthat warm water and hot water have some exclusive benefits of their own that you just can’t get when youdrink water cold. Here are 12 benefits of drinking hot water:



1. Weight Loss

Hot water is great for maintaining a healthy metabolism, which is what you want if you’re trying to shed a fewkilos. The best way to do this is to kick start your metabolism early in the morning with a glass of hot waterand lemon. As an added bonus, hot water will help to break down the adipose tissue (aka body fat) in yourbody.

2. Assists with Nasal and Throat Congestion

Drinking hot water is an excellent natural remedy for colds, coughs and a sore throat. It dissolves phlegm andalso helps to remove it from your respiratory tract. As such, it can provide relief from a sore throat. It alsohelps in clearing nasal congestion.

3. Menstrual Cramps

Hot water can also aid in diminishing menstrual cramps. The heat of the water has a calming and soothingeffect on the abdominal muscles, which eventually can help to cure cramps and spasms.

4. Body Detoxification

Hot water is fantastic for helping your body to detox. When you drink hot water, your body temperature beginsto rise, which results in sweat. You want this to happen because it helps to release toxins from your body andcleanse it properly. For optimal results, add a squeeze of lemon before drinking.

5. Prevents Premature Aging

There’s a reason you should want to clear your body of toxins: they make you age faster. Also, drinking hotwater helps to repair the skin cells that increase the elasticity of your skin and are affected by harmful freeradicals. Subsequently, your damaged skin becomes smoother.

6. Prevents Acne and Pimples

The benefits for your skin just keep on coming. Hot water deep cleanses your body and eliminates the rootcauses of acne-related infections.

7. Hair Health and Vitality

Drinking hot water is also good for obtaining soft, shiny hair. It energizes the nerve endings in your hair rootsand makes them active. This is beneficial for getting back the natural vitality of your hair and keeping ithealthy.

8. Promotes Hair Growth

Activating the roots of your hair has another added benefit—growth! The hot water promotes the regularactivity of the roots and subsequently accelerates the growth of your hair.

9. Prevents Dandruff

Hot water keeps your scalp hydrated and helps fight against dry scalp or dandruff.

10. Enhances Blood Circulation and Promotes A Healthy Nervous System

Another important benefit of drinking hot water is that it enhances your blood circulation, which is importantfor proper muscle and nerve activity. In addition, it keeps your nervous system healthy by breaking down thefat deposits around it.

11. DigestionHot water is particularly beneficial for digestion. Studies have shown that drinking cold waterduring or after a meal can harden the oil present in the consumed foods. This can create a fat deposit on theinner wall of your intestine, which can eventually result in intestinal cancer. However, if you replace the glassof cold water with hot, you can avoid this problem. In addition, hot water is beneficial to digestion, which iswhat you want after a meal.

12. Bowel Movements

Speaking of digestion, hot water can help to keep you regular, as well as make your bowel movementshealthy and pain free. Dehydration can result in chronic problems with constipation. As the stool getsaccumulated inside your intestine, the movement of the bowel becomes slower. It is always recommendedthat you consume a glassful of hot or warm water every morning when your stomach is empty. It decomposesany remnant foodstuffs and makes the movement of the particles smooth and less painful through theintestine.