

白湯(さゆ)↳毒出し健康

みなさん、白湯って聞いた事ありますか？



白湯はまるで魔法の飲み物です。白湯を飲むだけで、体重が落ちてスッキリと痩せたり、排泄が良くなったり、吹き出物が消えたりします。身体だけでなく、心まで元気になります。もちろん、白湯は特別な飲み物ではありません。ごく普通の水を沸かしただけのただのお湯です。

しかし、沸かし方にはちょっとしたコツがあります。飲み方にもルールがあります。これらのコツやルールを守ると、まるで魔法のように、私たちの心と身体に抜群の効果をもたらしてくれます。

↳毒を体内に溜めないためには

毒素をつくらない為に、私達にできること。



その一番の方法が胃や腸の働きを高めること(消化力を高めること)なのです！

この消化力は、身体全体が持っている熱量に非常に大きく関係しています。身体は、当然体温があり、あちらこちらで代謝を行っています。一番大切なのは、胃、十二指腸、小腸です。これらの持っている熱の力が、身体のすべての代謝の力の基本なのです。もし消化力が弱っていると、食べたものがきちんと栄養素にならず、骨や筋肉やエネルギーに交換されず、過剰な糖やコレステロールとして血中に溜まったり、尿酸として関節に溜まってしまいます。白湯を飲むと、これらが溜まってしまう根本的な原因である弱い消化力を強め、身体全体の代謝力をあげて、浄化、解毒していく事ができます

冷えは身体の毒を増やす



冷たいものを飲み続けるとどうなるとおもいますか？当然、身体は冷えてしまいます。

この冷えが、美容にも健康にも、驚くほど弊害を及ぼしているのです。

冷えるとおむくんだり、太りやすくなります。

代謝と消化力が落ち、末梢化物(毒)が身体の中に溜まるからです。その結果、体調不良になることも。女性は特に下腹部が冷えやすく、それにより婦人科系器官の不調を引き起こします。月経の周期が乱れたり、生理痛が重くなります。冷えることで関節が痛くなる女性も多く、ひどくなるとリウマチになる場合もあります。身体は冷えていると代謝が落ちて痩せづらくなりますから、冷えはダイエットの天敵です。そんな身体をつくらない為、温める事も白湯がオススメですよ。

魔法の白湯の正しい作り方

●用意するもの…きれいな水、やかん

☆☆さあ、作ろう！☆☆

- ①やかんに水を入れ、強火にかけます。換気扇も回すようにします。
- ②沸騰したらふたをとり、湯気が上がるようにします。大きな泡がブクブク立っているくらいの火加減にします。
- ③そのまま10~15分間、沸かし続けます。
- ④湧いた白湯を飲む程度に冷まして、すするようにして飲みます。残りは保温ポットに入れておくのがオススメです☆

白湯はどのように飲むと良いのか？

ただ飲むだけではダメ！

飲み方にもルールがあります。これも最大限に効果を上げる為です。とは言っても、すごく簡単です。

☆正しい白湯の飲み方☆

●すするようにゆっくり飲む

『飲む』というよりは、『すする』というイメージで飲みましょう。一度にガブガブ飲むのではなく、少しずつするように飲みます。一度に大量の水分をとると、身体に負担をかけてしまいます。特に、食事の直前直後にガブガブ飲むのはやめましょう。

●朝起きて一番に飲む

150cc程度(コップ1杯)を5~10分かけて、ゆっくり飲む。胃腸を温めて、全体の代謝をあげていきます。

●食事中に飲む

朝昼夜とも食事をしながら、1日3回150cc程度を少しずつ飲みます。ひと口食べてひと口すする…を繰り返します。消化を助ける効果があります。

●身体が重い人は、食間にも飲む

食事と食事との間に、20~30分おきにひと口、ふた口と少しずつすすります。胃や腸を温めて、消化力をあげる働きがあります。体調が良くなってきたら、朝の1杯と食事中に少しずつ飲むだけで充分です。

●量は一日700~800ml

1か月以上にわたり定期的に白湯を飲む場合、1日の量はコップ5~6杯(700~800ml)に。それ以上飲むと逆に体内に必要な成分まで流れ出してしまいう事になり健康を損なうおそれがありますので、気をつけてください！

