



「リハ日和和」

〒636-0202

磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

代表 片山 敦子

「白湯毒だし健康法とは」

白湯はまるで魔法のような飲み物のようです。

白湯を飲むだけで、体重が落ちてスッキリと痩せたり、排泄がよくなったり
吹き出物が消えたりします。

身体だけでなく、心まで元気になって、幸福感を感じられるようにさえるのです。

PHP 文庫 蓮村 誠 著 「白湯 毒だし健康法」より

インドの伝統医学(アーユルヴェーダ)では、からだ・自然界はすべて3つの要素(水・火・風)からなると考えられています。白湯はこの3つを完全に満たす飲み物です。水を火にかけることで火の性質を含み、沸騰すると気泡が盛んに出て風の性質が加わります。白湯を飲むと、からだの3要素もバランスを回復し、心身の安定を取り戻します。

■ 白湯の働き

お湯で手や身体を洗うと汚れがよく落ちて、気持ちがよくなるのと同じで、白湯を飲むと内臓の汚れもきれいに洗い流してくれる。白湯の持つ熱の力で、胃や小腸、十二指腸の働きが高まり毒だしが出来る。更にリラックス効果が高く、寝つきがよくなります。ストレスも一緒に毒だししていくことが出来ます！

【白湯の作り方】

■ 用意するもの …… やかん ・ きれいな水(水道水OK！)

- 手順
- 1 やかんに水を入れ強火にかける
 - 2 沸騰したらふたを開け湯気が出るようにする
 - 3 換気扇をつけて5分ほど沸かし続ける
 - 4 湧いた白湯を飲める程度に冷ましてするように飲む

※ 電気ポットでも大丈夫です！(*'v')

■ 大切なこと！

- ・ 飲むというより、ススル感じ
- ・ **朝起きて一番に飲む (※これが重要！)**
- ・ 食事中に飲む 身体が重い人は食間にも飲む
- ・ 白湯の温度は 50~60度くらい
- ・ 量は 1日、700~800ml
- ・ 残った白湯は再び温めないで、飲む

※排尿が近くなるから、と言って飲まないのではなく近くなって体内の様々な毒素を排出してほしいと思います。

■ 疑問 … お茶やコーヒー・紅茶は飲んでるけど？

■ 答 … これが一番多い質問ですね。白湯の元はお水です。お茶やコーヒーなどはカフェインやカテキンなど様々な成分が含まれます。成分が含まれているということは、**食品と同様消化器官は消化をし始めます**。そうすると、胃や腸は休めないんですね。白湯は、胃腸を休めてあげる効果があり、その上内臓から温めてあげることが出来、リラックス効果も高いんですね。是非、毎日の習慣にしてみてください。

