

空腹喝水很重要+健康... 健康..... 健康

說兩杯水



早已聽說早晨空腹喝水有好處，但是沒有真正落實至少喝個 500c c 的分量。因為“喝不下”，通常只喝個半杯。

最近為了幫助大腸蠕動，於是試著刷牙前空腹慢慢喝 2 杯室溫開水，然後出門去運動，一杯水相等於 250c c。嗯，竟然發現它除了通便，還有其他額外的收穫。

嘿嘿，我發現它還有幫助於管理體重。當然必須強調管理體重的基本原則還是注意飲食攝取，充足睡眠以及適量運動！為什麼這兩杯水能有“神奇”效果，原來早晨醒來，它除了補充身體流失的水分，還助於胰島素的分泌，加強肝功能，所以身體的消脂的能力！哈哈！

以下是網路上搜索到的資訊，共用！

資料 1：清晨空腹喝水有好處

清晨喝水必須是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否則就收不到促進血液迴圈、沖刷腸胃等效果。最好小口小口地喝水，因為飲水速度過猛對身體是非常不利的，可能引起血壓降低和腦水腫，導致頭痛、噁心、嘔吐。

1、補充水分

人體在夜晚睡覺的時候從尿、皮膚、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床後人體會處於一種生理性缺水的狀態。一個晚上人體流失的水分約有 450 毫升，晨起喝水可以補充身體代謝失去的水分。

2、防止便秘

清晨起床後飲水還能刺激胃腸的蠕動，濕潤腸道，軟化大便，促進大便的排泄，防治便秘。

3、沖刷腸胃

早上起床後胃腸已經排空，這時喝水可以洗滌清潔腸胃，沖淡胃酸，減輕胃的刺激，使胃腸保持最佳的狀態。

4、清醒大腦

起床後喝的水會很快被腸黏膜吸收進入血液，可有效地增加血容量，稀釋血液，降低血液稠度，促進血液迴圈，防止心臟血管疾病的發生，還能讓人的大腦迅速恢復清醒狀態。

5、美容養顏

早上起床後為身體補水，讓水分迅速輸送至全身，有助於血液迴圈，還能幫助肌體排出體內毒素，滋潤肌膚，讓皮膚水靈靈的。

資料 2：幫助排毒，美容減肥

很多人怕半夜起床上廁所影響睡眠，睡前不敢多喝水，但是前一天代謝分解的毒素積滯在體內，必然不利於身體健康。所以早晨醒來之後喝些水，可以很快產生尿意，促進毒素排出。

另一方面，清晨補水特別容易被身體吸收並輸送至全身，有助血液淨化、迴圈，滋潤肌膚，讓皮膚看起來水嫩光澤。此外，人在睡眠中，水分依然會代謝蒸發，當身體水分不足的時候，代謝率會下降，容易囤積脂肪。所以起床後喝水，不僅及時補充水分，提高基礎代謝率，脂肪也會隨之燃燒，有助減肥。

資料 3 防治心血管疾病

清晨喝水可以把前一晚吃進的鹽分，快速排出體外，預防高血壓及心血管疾病；且清晨喝水有利於迅速稀釋血液，從而降低血壓，預防高血壓、動脈硬化。



空腹喝水

現今在日本早上一起床立即喝水是很普遍的現象。科學檢測也進一步證實了這麼做的好處。在接下來的內容中，我們將為讀者介紹水的功用。一個日本的醫療協會發現，水對許多流傳已久的嚴重病症及新興疾病都具有療效。舉例來說，對於接下來列出的這些病症，水都是具有百分之百治癒效果的：頭痛、身體酸痛、心臟系統的問題、關節炎、心跳過快、癲癇症、過胖、支氣管炎、氣喘、肺結核病、髓膜炎、腎臟及尿道疾病、嘔吐及胃炎、痢疾、痔瘡、糖尿病、便秘、所有眼疾、子宮癌及經期不順、以及耳、鼻、喉相關病症。

治療方法

1. 在你早上起床後、刷牙之前，喝四杯水（一杯 160 毫升）。
2. 刷牙及清潔口腔之後 45 分鐘之內不要進食或飲用任何飲品。
3. 45 分鐘之後你便可以像平常一樣進食。

4. 在十五分鐘的早、午、晚餐之後兩小時之內皆不要進食或飲用任何飲品。
5. 對於年長或身體狀況不好無法立即開始飲用四杯水的人，可以先從少量水開始，慢慢增加飲用量至一天四杯。
6. 以上方法可達到有病治病、無病強身的效果。

以下將列出各種主要疾病以及它們所需的治療天數：

1. 高血壓 -- 30 天
2. 胃病 -- -- 10 天
3. 糖尿病 -- 30 天
4. 便秘 -- -- 10 天
5. 癌症 -- -- 180 天
6. 肺結核 -- 90 天
7. 關節炎患者在第一個禮拜只需要遵行上述療法三天，第一個禮拜之後便開始每天遵行。

這個療法沒有副作用，不過在剛開始進行療法時，你也許會需要一直跑廁所（小便~）。

祝大家身體健康……



★★★~收信是幸福★★★寄信是快樂★★★

每封信都代表一份緣的傳遞.....

看信是一種幸福、它代表你有空閒..

沒空看信也是一種幸福，它代表你有比看信更重要的事忙著.

您每天會收到 3~5 封電子信，如無暇閱讀請先轉寄