



## なるほど納得、水飲み健康法

今回は水飲み健康法で有名な川畑愛義先生のお話を参考に基本的な部分を紹介しました。体内の老廃物や毒素を排泄するために、整腸作用を促し、みずみずしい肌を維持するためにも、良い水を意識して飲むことの大切さをご理解いただけたと思います。今回はもう少し詳しく水飲み健康法を考えてみたいと思います。

### なぜ水が良いのか

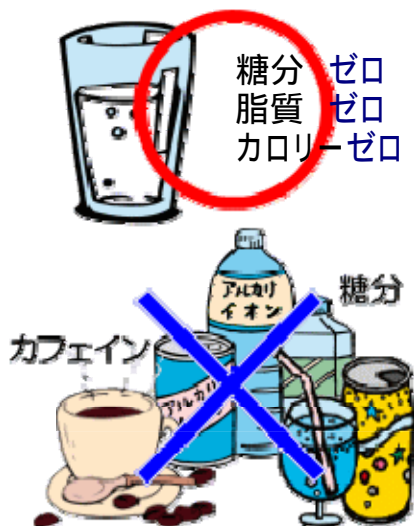
健康飲料やスポーツドリンク、ジュースやお茶ではなく、なぜ水が良いのでしょうか。

まず糖分や脂質は、血液の流れを悪くしてドロドロにする原因になります。また、お茶やコーヒーなどに含まれるカフェインは神経や胃・心臓など、からだに負担をかけるだけでなく、腸からの水分吸収率を低下させます。

糖分やカフェインが有毒物質と結合して、体内に蓄積しやすくなるとの指摘もあります。

やはり水、それも有害物質を除去した、ミネラルバランスのとれた水が良いようです。

### 水分補給には水が一番！



### ビールで水分補給はできない

サウナで汗をかいて、冷たいビールをゴクゴク飲む。ビール好きにはたまらないひと時です。なかには最初の一杯の満足感を高めるために、あえて水を飲むことを控えている人がいますが、これは自殺行為です。

ビールでも水分補給が、できるような気になりますが、実は違います。

アルコール類は液体であっても水の代わりに はなりません。日本酒やウイスキー・焼酎の水割りでも同じです。

アルコールは利尿作用があり、飲んだ水分以上の尿をからだから排泄させてしまいます。たとえば、ビールや水割り1Lを飲んだとき、1.5Lの尿が排泄されるといわれています。

飲めば飲むほど脱水症状を引き起こし、血液をドロドロにしていることになりまます。

今日からビールで水分補給の言い訳は使えません。飲んだ後は必ず、良い水で水分補給を忘れないでください。

二日酔いの予防には、飲む前の水も効果的です。

### お湯ではなく真水で

人間は35万年も前から真水を飲んできました。太古の昔から食べ物と真水だけで健康な子孫を残し、人類の歴史をつくってきました。

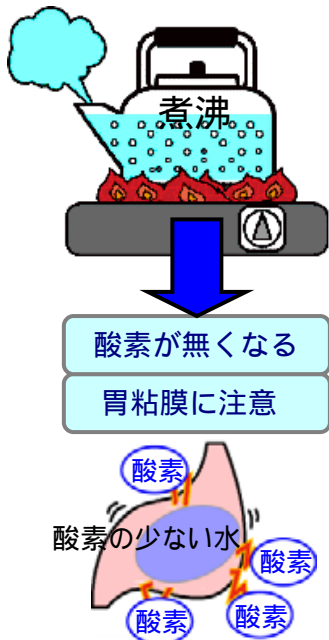
真水の中には豊富に酸素が含まれていますが、煮沸するとそれが無くなってしまいます。

白湯や湯冷ましのような酸素の少ない水を多量に飲むと、水が本来のかたちに戻ろうとして、体内にある酸素を奪ってしまいます。

お茶やコーヒーにも、その良さがあることはわかりませんが、いちばん負担の少ない飲み物が水であることは一目瞭然です。

また、熱い飲み物は胃の粘膜を傷めることもあります。

健康のためには、真水をゆっくりと、飲むことをおすすめします。



### 冷し過ぎに注意。18度位で

汗をかいたあとやからだだが火照っているときに飲む、冷やしたお水は格別ですが、水の温度にも注意してください。

冷たい水は体温を奪うばかりでなく、食道を通るときの、近くの心臓にも刺激を与えます。

水飲み健康法で飲む水の適温は体温の半分くらい温度といわれています。体温36の人の半分は18 くらいの水が適温です。