

通常、動物は冷たい水と常温の水を二つ並べたら、冷たい水は飲まないそうです。
特に現代人は、冷たい飲み物をおいしく感じる傾向が強いのですが、生物学的に見ても、これは人間だけに、当てはまることのようにです。

水の飲みすぎでむくみはない

腎臓に疾患のある人以外は、ぜひ1日2リットルを実行してみてください。

よく水を飲むと、むくむからという理由で控えている人がいますが、本当は水を飲み慣れていない人のほうが、むくみやすいのだそうです。

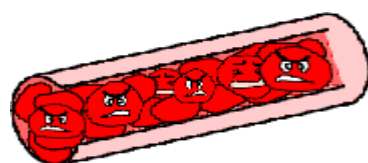
水分が足りないと脳の反利尿ホルモンの分泌が多くなり、尿が出にくくなります。そこへ水分が入っても尿が出にくくなっていてるため、むくみやすくなるのだそうです。

むくみは体内の水分の偏りです、正常な水分量でもデスクワークや立ち仕事が多い人は足がむくみがちです。軽いストレッチやマッサージでリンパ液や血液の流れを良くしてあげましょう。入浴しながらのマッサージも効果的です。

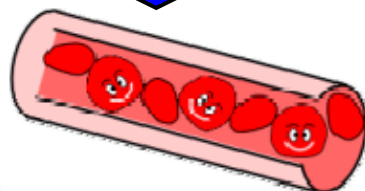
顔がむくむ人は、寝過ぎや寝相に思いあたるところはないでしょうか。
慣れてくると体内の水分循環が適切になり、排便、利尿、血行などが良くなることを実感できると思います。



血液ドロドロの血管



水分補給



血液サラサラの血管に

ダイエットやデトックスにも水を

体内の脂肪を燃焼させるためには酸素が必要。ウォーキングや水泳のような有酸素運動が良いといわれるのは、一定の呼吸が継続しておこなわれるため、多くの酸素が体内に取り込めるからです。

しかし、せっかく酸素を取り込んでもからだの隅々まで運んでくれるのは血液です。

血液がドロドロではせっかくの有酸素運動を続けても、効果は半減です。

毛細血管の太さは10ミクロン、赤血球がようやく通れる大きさです。適切な水分補給を心がけて血液をサラサラにしておきましょう。

脂肪の代謝を促すだけでなく、便秘の解消や、いま話題のデトックス(解毒)重金属・毒素・老廃物の排泄もミネラルバランスの良い水を摂ることで無理なく実行できます。



からだの部位別水分量

体内の水分量が欠乏したらどうなる

からだの部位	水分量	水分欠乏率	症 状
血液	83.0%	1%	のどの渇き
腎臓	82.7%	2%	強いのどの渇き ぼんやりする 食欲減退 血液濃縮
心臓	79.3%	4%	動きの鈍り いらいらする 吐き気 感情の不安定 皮膚の紅潮化
肺	79.0%	6%	手足のふるえ 熱性抑うつ症 頭痛 体温上昇 脈拍・呼吸の上昇
脾臓	75.8%	8%	呼吸困難 めまい チアノーゼ 言語不明瞭 精神錯乱
筋肉	75.6%	10%	筋痙攣 失神 舌の腫張 閉眼で平衡失調
脳	74.8%	11%	循環不全 血液濃度及び血液の減少 腎機能不全
胃腸	74.5%	15%	皮膚がしなびてくる 飲み込み困難 目の前が暗くなる
皮膚	72.0%	16%	目がくぼむ 排尿痛 聴力損失 舌がしなびる 眼瞼硬直
肝臓	68.3%	18%	皮膚のひびわれ 尿生成の停止
骨	22.0%	20%	死亡