



今からできる 水飲み健康法

みなさん、お水を飲んでいますか？

とくに寒い時期などは、飲む水の量が少なくなっています。

水飲み健康法で有名な川畑愛義先生は水の適量はその人の体質、症状、身体状況に応じてそれぞれ違って当たり前、ご自身は500〜700ccの生水を1日3回、3分かけて飲んでると語っておられます。

水を飲むうえで大切なのはそのタイミングです。まず大切なのは、朝の起きがけの水です。

水分補給の目的のほかに、朝の1杯の水は自律神経を整え新陳代謝を促し、便通にもよい影響を与えてくれます。

特に朝の水は胃腸に負担をかけないように、ゆつくり飲むことをおすすめします。

もうひとつのポイントが就寝前のお水です。寝る前はトイレが近くなるので敬遠しがちで



すが、睡眠中にも汗や呼吸でからだの水分は蒸発しています。血液の濃度も高くなっています。そういう時に事故が起きやすくなります。

寝る前の水は頭部のうっ血を和らげるはたらくきもしてくれます。

夜中にトイレに行くのは当たり前と考えて、むしろ飲まないマイナス面を自覚しましょう。

この二つさえ実行できれば、後はそれ以外の時間に少しずつ補給すればよいのです。本当は体が欲した時に飲むのが一番良いのですが、寒い時期は特に意識して飲みましょう。

食前は30分以上前が良いようです。胃腸の働きを整えて、食欲を促進するためにはコップ半分くらいが適量です。

なんだか簡単に水飲み健康法が続けられそうですが、問題はその人の適量です。

よく1.5L〜2Lと言われるのは、1日に排出する平均水分量2.5Lから逆算して、水だけで必要な量をさしています。そのほかにも食べ物に含まれる水分などで補給されているからです。

そこで、ひとつの目安は尿の回数と色です。

普通、1日の排尿回数は昼間4〜7回、夜1〜2回とされています。

人によって昼夜の比率が違ふと思えますが、多く水を飲んで今までより尿が増えれば、正常な証です。

尿の色は透明に近くなってきたら、血液の浄化と水分の過剰が、うまく働いていると言われます。

ただし、腎臓の悪い人は多量の水分摂取はできませんので注意してください。

川畑先生が著書「水を飲む健康法」で次のように書いています。

水を飲めばいいことが7つある。

整腸作用が美しい肌をつくる。

老廃物を排泄し、健康な体にする。

栄養を補給する。

動脈硬化を予防する。

肥満を防止する。

解毒作用を促進する。

人体の恒常性を維持する。

体内の老廃物や毒素を排泄するためにも、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みましょう。