



Picie wody tuż po obudzeniu się w zaskakujący sposób poprawia zdrowie!

MOJA WODA ŻYCIA

Słyszałem już wiele razy o tym, że wypicie dwóch szklanek wody rano nie tylko orzeźwia, ale także rozrzedza krew i zapobiega zawałom, udarom. Pamiętajmy, że najwięcej zawałów serca jest właśnie we wczesnych godzinach rannych, do około godziny 10, 12.

To właśnie wtedy z jednej strony spada ilość wody w organizmie z przyczyn oczywistych - nie jest dostarczana w nocy. Z drugiej strony, to właśnie rano następuje wyrzut dużych ilości kortyzolu (hormonu stresu) do krwi, mającego przygotować nas do codziennej aktywności.

Wcześniej czytałem o tym, iż najlepiej wypijać dwie szklanki wody. Poniższa terapia proponuje 4 szklanki wody po 160 ml. Oczywiście woda, nawet pita w tak kluczowym momencie dnia, jak rano, gdy jest jej mniej w organizmie, nie jest żadnym cudownym panaceum. Ale na pewno pomoże orzeźwić i wzmocnić witalność, a także choćby trochę załagodzić objawy przykrych chorób.

Inna sprawa to fakt, że wypijamy w ciągu dnia za mało wody, płynów. Dotyczy to wielu ludzi. Jak poznać, że wypijamy odpowiednią jej ilość? Po barwie moczu. Powinna ona być najlepiej przezroczysta bądź z ledwie zaznaczonym żółtym kolorem. Polecam po prostu spróbować przez miesiąc stosować poniższą terapię i sprawdzić, czy działa, czy nie. Wody w celach leczniczych nie pijemy od razu, ale po jednym łyku, co minutę, dwie.

Lista chorób, które można wyleczyć lub osłabić ich przebieg tylko przez picie wody na pusty żołądek jest bardzo długa. Jakkolwiek brzmi to jak szarlataneria, lub homeopatia do kwadratu, leczenie chorób za pomocą wody zdobywa coraz większą popularność w japońskim społeczeństwie. Nawet lekarze zalecają taką kurację i stwierdzono, że jest ona skuteczna na następujące przypadłości:

- Ból głowy
- Odczuwanie bólu
- Choroby układu sercowo-naczyniowego
- Zapalenie stawów
- Kołatanie serca
- Padaczka
- Nadwaga

- Astmatyczne zapalenie oskrzeli,
- Zapalenie opon mózgowych, nerek i pęcherza moczowego
- Wymioty
- Zapalenie błony śluzowej żołądka
- Biegunka
- Cukrzyca
- Zaparcia
- Wszystkie choroby oczu
- Choroby narządów kobiecych
- Rak
- Zaburzenia miesiączkowania
- Choroby ucha, nosa i gardła.

Sposób leczenia poprzez picie wody na pusty żołądek:

1. Gdy budzisz się rano, przed szczotkowaniem zębów pić 4 szklanki po 160 ml wody.
2. Wolno czyścić zęby i usta, ale nie wolno jeść i pić nic przez 45 minut.
3. Po 45 minutach można już jeść i pić normalnie.
4. Po 15 minutach trwania śniadania, obiadu i kolacji, nie jeść i nie pić nic przez 1 godzinę.
5. Osoby, które są zbyt stare lub chore i nie są w stanie wypić 4 szklanek wody, na początku mogą pić trochę mniej i stopniowo zwiększać dawkę doprowadzając do 4 szklanek dziennie.
6. Większość z kuracji musi trwać minimum 30 dni, ale na raka nawet pół roku, a na problemy gastryczne wystarczy 10 dni. Nie zaobserwowano żadnych efektów ubocznych takiej terapii, ale możliwe, że pobudzone nerki zmuszą cię do częstszych wizyt w toalecie.