

アスパークだより

No.428 12月1日 発行

黒田 あゆみ

みなさんこんにちは！

12月に入り今年も残すところ1ヶ月になりました。

寒くなってくると温かい飲み物が飲みたくなりますよね。

でも何を飲むといいのか・・・。

そこで今回は気になっていた「白湯」について調べてみました！！

白湯とは



水を沸騰させただけの無色透明のお湯のことを言います。

作り方

やかんや鍋に水を入れ、強火で沸騰したらふたを取ります。ぶくぶく泡が出てきたら火を弱めて、湯気を逃しつつ15分沸騰させ続けましょう。

☆飲む目安は1日 700～800ml

1ℓを越えると飲みすぎで、かえって「むくみ」の原因になります。

☆飲み方は、1日3回・朝昼晩に

朝は、起きてすぐに。

昼は、ごはん中に飲むようにします。200mlを半分に分け、食事中に100ml、食後30分経ってから残りを飲むと内臓を温め消化を助けてくれます。

夜もお昼と同じように分けて飲むようにします。

一気にたくさん飲むのではなく、回数を多めに少しずつ飲むのが最良の方法です。

裏面へ⇒

飲み続けると得られる効果



★便秘の改善

内臓が温まって、消化器官の動きが活発になります。
温めるだけでなく、便が柔らかくなる・便のカサを増して便意を促進する。

★冷え性が改善される

体を芯から温める効果があります。
特に内臓から温まることによって基礎体温が上昇し、冷え性の改善に繋がります。

★体温が上がって基礎代謝がアップする

体温が1℃上がれば基礎代謝は1.3%も増加します。
飲み続けていると、内蔵から温まって体温が上がると共に基礎代謝もアップします。

★血やリンパの流れを良くしてむくみ改善

体が温まることによって、血流が良くなります。
それに乗じてリンパの流れも改善されることから、むくみ解消効果を期待できます。

★デトックス

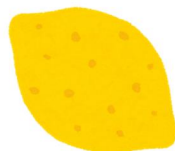
胃や腸の中を綺麗にしてくれる働きがあります。

味を変えてもっと飲みやすくアレンジ

+はちみつ



+レモン



+生姜



毎日の習慣にして、体の中から健康的に美しく過ごしましょう！

