

Revelația anului: PAHARUL CU APĂ de dimineață și 5 beneficii sănătoase extraordinare

LIFESTYLE | 06-01-2014 07:07

Un obicei japonez valoros spune sa bei in fiecare dimineata, imediat dupa trezire, un pahar cu apa. Uimitor a fost insa ca mai tarziu cercetatorii au descoperit ca acest obicei este un real tratament pentru multe boli. Asadar astazi terapia cu apa a prins tot mai mult teren, iar paharul cu apa pe stomacul gol a devenit o indicatie medicala.

UN PAHAR CU APA PE STOMACUL GOL SAU CUM SA TRATEZI O GAMA LARGA DE BOLI

Specialistii au studiat efectele paharului cu apa pe stomacul gol si au ramas uimiti. Aproximativ 250 ml de apa reprezinta exact cantitatea de lichid de care organismul nostru are nevoie in unele momente, cum ar fi dimineata imediat dupa trezire sau pe stomacul gol inainte de masa. Daca vom creste aceasta cantitate, atunci trebuie sa ne alegem un singur moment din zi: dimineata.

Beneficiile unui pahar cu apa dimineata pe stomacul gol

Asadar rezultatele cercatarilor efectuate initial in Japonia, dar apoi preluate si de alte echipe de specialisti din intreaga lume, arata ca 1-4 pahar cu apa dimineata imediat dupa trezire asigura o vindecare/ameliorare sigura pentru afectiuni si tulburari ca:

durerea de cap prin deshidratare sau pe fond vascular;
astmul bronșic;
obezitate;
hemoroizi;
previne tulburările digestive precum diareea sau voma, dar ameliorează totodată și simptomele în caz de diaree și voma;
răceala;
palpitații;
pietre la rinichi;
cistita;
ficat obosit;
tulburari de vedere;

Paharul cu apa de dimineata – metoda de tratament

Dimineata, imediat dupa ce v-ati dat jos din pat, beti un pahar mare cu apa.

Apoi va puteti spala pe dinti.

Puteti lua micul dejun normal sau bea cafeaua dupa jumatate de ora, de aceea puteti intre timp sa va pregatiti pentru zi, sa faceti un dus sau sa va imbracati daca mergeti la serviciu ori pur si simplu sa pregatiti micul dejun. Se gasesc activitati pentru aceste 30 de minute.

Daca sunteti fumatori, este indicat sa lasati sa treaca macar 20 de minute pana la prima tigara dupa ce ati baut paharul cu apa.

Cura scurta cu apa

Dupa o saptamana puteti creste cantitatea de apa la doua pahare si tot asa in fiecare saptamana pana ajungeti la 4 pahare de aproximativ 150 ml in fiecare dimineata. Apoi descresteti saptamanal cantitatea de apa pana la un pahar dimineata.

Puteti bea tota viata acest pahar cu apa, fiind un obicei sanatos pe care il puteti urma pe termen lung.

Paharul cu apa de dimineata – Top 5 beneficii pentru sanatate

Ce beneficii iti aduce un pahar cu apa pe stomacul gol in fiecare dimineata:

5. Detoxifica colonul si scade aciditatea gastrica de peste noapte.
4. purifica sangele si accelereaza metabolismul.
3. imbuntateste activitatea musculara si echilibrul limfei in organism.
2. Ajuta in eliminarea surplusului de kilograme! 4 pahare cu apa in fiecare dimineata poate duce la accelerarea metabolismului cu 40% pentru primele ore ale zilei.
1. lumineaza tenul. Apa ajuta in purificarea sangelui, ceea ce se observa si la nivelul pielii. Tenul devine mai tanar, mai luminos.

Sursa: Healthy