

ピュアリの効果的な飲み方

飲む量は一日に2L～2.5L

一回は約180cc～200cc以内で

- 1) 朝、寝起きにコップ一杯のピュアリの水を飲む
人は睡眠中に暑くない季節でもコップ一杯の汗をかきます。朝は一番身体が乾ききった状態にあるといえます。当然血液もどろどろの状態。心筋梗塞や脳血栓が起床後数時間以内の発生率が高いことがそれを証明します。
ピュアリは素早く体に吸収され体の隅々まで届きますので、是非寝起きに一杯のピュアリ水をお勧めしてください。
- 2) あまり冷たくしない方が良い
真夏などは冷たい水をゴクゴク飲みたくなりますが、実は冷たい水を一気に飲むとその刺激で血管が収縮して胃や腸管の動きが鈍ってしまいます。より効果的にピュア리를飲むときは、常温を心がけてください。
- 3) 寒い時期の飲み方
寒い時期の冷えた水は控えたいですね。
しかし沸騰してしまうと酸素や水素その他の気体も抜けてしまいます。
湯冷ましのお湯では植物は枯れてしまいます。
一度口の中で水を転がすように温めてから飲み込むか
電子レンジで体温より少し暖かい程度に温めることも一つの方法です。
- 4) 一度に飲む量は180ccを目安に
人は一度にミネラルを吸収できる量は約180ccです。ですので、がぶ飲みしてもミネラルの吸収量は変わりません。少量を、ちびちび間隔をあけながら、ピュアリのミネラル分を効果的に体に取り込んでください。1日で2～2.5リットルを目指してください。
- 5) ピュアリの水がゆっくり噛むように
口の中から消化器官です。特に水素は舌下吸収が効果的なので、ゆっくり噛むように飲むことで吸収されやすくなります。
- 6) お酒を飲んだ後はコップ一杯のピュアリの水を飲むと良い
日本人は欧米人に比べて体内にアルコールを分解する酵素が絶対的に少ないのでアルコールが残りやすい人種と言われています。血中のアルコール濃度の上昇を抑え胃の粘膜の刺激を和らげる為にもピュアリの水を飲むと良いでしょう。
お酒に割る水もピュアリに変えると、マグネシウム分などが体外に出そうとするので、アルコールが残り難くなります。
割ることにより味もまろやかになるだけでなく、アルカリ性のやさしいお酒になります。お酒好きの方に是非お勧めしましょう。