



健康通信 < vol.1 >

今回より「健康通信」と題し、健康に関する様々な事柄をお伝えしていきます。初回は、一般的によく知られている、簡単ですぐに始められる素晴らしい習慣、「**起きたらすぐ飲むコップ一杯の水**」についてお話したいと思います。

人が、一晩でコップ一杯くらいの汗をかいている事はご存知だと思います。朝寝起きの身体は、就寝中の発汗により水分が失われ、カラカラの状態であり、血液はドロドロになりやすく、血管がつまりやすい状態になっているそうです。

(脳梗塞は朝や午前中におこりやすいのは、このためだそうです。)



「起きたらすぐ飲むコップ一杯の水」のメリット

- ・副交感神経のスイッチがONになり、**自律神経のバランス**が整う
- ・寝起きにきちんと水分補給する事で、**血液をサラサラ**に保つ
- ・**浮腫み、くすみの改善**効果も期待できる
- ・身体のすみずみまで栄養や酸素が行き渡るため、**新陳代謝**もよくなる
- ・皮膚や粘膜にも水分が行き届くため、**皮膚の張り**が保たれる
- ・空っぽの胃に急に水が入ることで、胃腸が刺激され、**便意がもよおされる**
- ・お通じがよくなれば、体内の**老廃物や毒素のデトックス**もすすむ

もし水分を摂らないままだと、カラカラの状態の身体は水分を欲するため、便からの水分吸収を行い、便は硬くなってしまい便秘に繋がりがやすくなります。

便秘になると…

一度排出しようとした人体に無用・有害な老廃物を、そっくり体内にため込む症状で便が腸内に長くとどまることによって、便の中の有害な物質を大腸から再吸収し、内臓やお肌を攻撃するという弊害をもたらしてしまうそうです。

身近でよく耳にする言葉ながら、改めて文字で読むと、「便秘」は恐ろしい状態だという事がよく分かります。

消化器官の働きは、自律神経と大きく関係している

実際に「コップ一杯の水」を飲まれる場合は、冷たい水よりも、**常温や白湯**の方が体には優しく、また、軟水よりも、カルシウム（ぜん動運動を活発にする）や、マグネシウム（便の水分を増やす）が含まれている**硬水**の方が、便秘解消効果が高いようです。

ミネラル成分が豊富な「石垣島富茶」で、便秘が改善されたとのお客様からのお声をよくいただいております。

