

آب درمانی به سبک ژاپنی

نوشیدن آب، صبح‌ها بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، امروزه در ژاپن بسیار متداول است. آزمایش‌های پزشکی هم ارزش آن را به اثبات رسانده است.



نوشیدن آب، صبح‌ها بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، امروزه در ژاپن بسیار متداول است. آزمایش‌های پزشکی هم ارزش آن را به اثبات رسانده است.

انجمن پزشکی ژاپن، این نوع آب درمانی را برای درمان بیماری‌های زیر، موثر دانسته است:

سر درد

سل

درد اندام‌های بدن

مننژیت

آرتروز

بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار

تپش قلب

ورم معده

صرع

اسهال

چاقی

مرض قند

برونشیت

یبوست

آسم

بیماری‌های چشم

روش آب درمانی

صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب، قبل از مسواک زدن یا شستن دهان، ۴ لیوان ۱۶۰ میلی‌لیتری آب بنوشید.

سپس دندان‌های خود را مسواک بزنید و دهان خود را بشوئید ولی به مدت ۴۵ دقیقه هیچ چیزی نخورید و نیاشامید.

پس از گذشت ۴۵ دقیقه می‌توانید مطابق معمول بخورید و بیاشامید.

پس از خوردن صبحانه، ناهار و شام به مدت ۲ ساعت مطلقاً هیچ چیز نخورید و نیاشامید. تلاش کنید مدت زمان صرف وعده‌های غذایی‌تان بیشتر از ۱۵ دقیقه طول نکشد.

کسانی که پیر یا بیمارند و قادر به نوشیدن ۴ لیوان آب پس از بیدار شدن از خواب نیستند می‌توانند با مقدار کمتری آب شروع کنند و به تدریج میزان آن را تا ۴ لیوان در روز افزایش دهند.

این روش درمانی، اثر جانبی ندارد، فقط در آغاز ممکن است باعث افزایش ادرار گردد.