

Uống nước sau khi thức dậy

Vô Danh Khách sưu tầm

Ngày nay ở Nhật mỗi buổi sáng người ta uống nước lạnh (nước có nhiệt độ bình thường, chứ không có nghĩa là cho nước đá vào) ngay sau khi mới thức dậy. Khoa học chứng minh là điều này có lợi. Chúng tôi cho công bố 'toa thuốc' việc uống nước lạnh dưới đây cho độc giả. Đối với những bệnh thông thường và những nguy cấp, việc chữa trị bằng nước lạnh đã được một hội y học Nhật Bản thấy là có hiệu nghiệm 100% cho những bệnh sau đây:

Nhức đầu, Nhức mỏi, Hệ tim mạch, Thấp khớp, Nhịp tim quá nhanh, Động kinh, Dư mỡ, Suyễn-Cuống phổi, , TB, Sưng màng óc, Bệnh thận và Đường tiểu, Ổi mưa, , Tiêu chảy, Mật, Tiểu đường, Bón, Tất cả bệnh về mắt, Dạ con, Ung thư và xáo trộn kinh kỳ, (ENT) - Bệnh về tai mũi họng. Nói tóm lại là tẩy sạch cac thứ bẩn trong ngòai ra ngòai.

Cách chữa trị.

1. Buổi sáng thức dậy trước khi đánh răng, uống 4 ly nước, mỗi ly **160ml = 640ml = 2/3 lit.** ...đã nhỉ!
2. Đánh răng súc miệng nhưng không ăn uống gì trong vòng 45 phút. **Điều này rất quan trọng.**
3. Sau 45 phút có thể ăn uống bình thường.
4. Sau khi dùng bữa kéo dài 15 phút thì sau đó 2 giờ đồng hồ đừng ăn uống gì cả.
5. Với người già hay có bệnh, không uống nhiều nước một lần được thì bắt đầu uống ít lúc đầu rồi tăng lên trong ngày cho đủ số 4 ly.

Bảng dưới đây cho biết số ngày cần uống nước lạnh để chữa trị, kèm chế hay làm thuyên giảm những bệnh chính sau đây:

- Áp huyết cao: 30 ngày
- Bệnh bao tử: 10 ngày
- Tiểu đường: 30 ngày
- Táo bón: 10 ngày
- Ung thư: 180 ngày
- TB: 90 ngày
- Bệnh nhân thấp khớp tuần đầu uống 3 ngày, từ tuần sau trở đi uống mỗi ngày.

Cách chữa trị này không gây phản ứng phụ. Tuy nhiên lúc đầu có thể đi tiểu tiện nhiều hơn bình thường. Vậy nên tiếp tục tập uống nước buổi sáng để thành một thói quen trong đời sống.

Người Hoa và người Nhật khi dùng bữa, thường uống nước trà nóng chứ không phải nước lạnh. Cũng nên tập thói quen này. Chỉ được chứ chẳng mất mát gì cả. Nếu bạn thích uống lạnh thì sau khi dùng bữa có thể uống một ly cũng khoái. Tuy nhiên nước lạnh sẽ làm vón cục thức ăn dầu mỡ mà bạn vừa dùng, việc tiêu hóa do đó sẽ chậm đi.