

# Rutinas saludables: El agua

## ¿Por qué debemos beber agua con el estomago vacío?

En Japón es habitual beber agua inmediatamente después de levantarse por la mañana. También se ha probado científicamente los beneficios que proporciona. Una sociedad médica japonesa encontró que el agua trata y en muchos casos cura las siguientes enfermedades:

Dolor de cabeza, dolor corporal, sistema del corazón, artritis, latidos rápidos del corazón, epilepsia, exceso de gordura, bronquitis, asma, tuberculosis, meningitis, enfermedades urinarias y del riñón, vómitos, gastritis, diarrea, diabetes, hemorroides, estreñimiento, enfermedades del útero, cáncer y trastornos menstruales, nariz, oídos y enfermedades de la garganta.

## Método de tratamiento

- Cuando se despierte por la mañana antes de cepillarse los dientes, beba 4 vasos de 160ml de agua. Las personas mayores o enfermas que no puedan beber 4 vasos de agua, al principio pueden comenzar por tomar un poco de agua e ir aumentando la cantidad gradualmente hasta llegar a tomar los 4 vasos.
- Lávese los dientes pero no coma ni beba nada durante 45 minutos.
- Después de 45 minutos se puede comer y beber normalmente.
- Pasados 15 minutos del desayuno, el almuerzo y la cena no coma ni beba nada durante 2 horas.

## Avisos

- Este método de tratamiento no tiene efectos secundarios, sin embargo al comienzo del tratamiento puede que tenga que orinar a menudo.
- Es mejor si hacemos de éste procedimiento una rutina para mantener una vida saludable.

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - Euloxio wiki

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:agua>

Last update: **2024/04/08 19:50**

