

<足先の冷え>

足先の冷えは給水量が足りない

寒くなって冷ための水を飲まなくなってしまうと
身体を含む足先は冷える

よく身体を冷やさない為に白湯を飲むようにとされているが
給水に白湯を使うと白湯では金魚も植木も育たないように
身体のエネルギーは育たない

アーユルベーダや漢方の理論はインドや中国は水が良なくて
沸かさないと飲めないからの理論だと思う

冷たい水を飲むと身体が冷えるのであれば
ネイティブアラスカなどの北国の人免疫が落ちているのですか？

反対に体温は高い人が多い

もともと日本は水の国なので なるべく普通の水を
1500cc~1800cc
を飲んだ方が代謝は良くなって身体は冷えない

何故？1500cc~1800ccかと言うと
唾液、胃液、膵液が一日に1500cc~1800ccほど
出てくるのでその分量と合わせた方がいいんじゃないかと・・・
思っているからです

図の部分

鎖骨の上をほぐすとソケイがゆるみリンパの流れが良くなる
肋骨のふちをほぐすとお腹全体がゆるみ
足の内側をほぐすと足全体がゆるみ、血液の流れが良くなる
と同時に背中がゆるみ背中の血行も良くなるという訳です

寝る前にお風呂に入った後 膝から下に
冷たい水をヒエーと言うくらいかけたら・・・
足は嘘のように暖かくなってポカポカして寝れるよ