

Überwinden Sie Verstopfung mit Wassertherapie

Im Alltag fehlt es uns häufig an der ausreichenden Menge an Wasser, die unser Körper benötigt. Unser Körper braucht viel Wasser, um die Giftstoffe aus dem Körper zu spülen und alle Systeme gesund zu halten. Wenn der Körper nicht mit ausreichend Wasser versorgt wird, können viele Probleme auftreten, wie fahle Haut, langsame Verdauung, Ansammlung von Abfallprodukten im Körper und Verstopfung. Oft trinken die meisten von uns tagsüber hier und da Wasser, aber es ist leicht, eine ausreichende Menge zu verpassen. Sobald wir unseren Durst stillen, trinken wir normalerweise nicht mehr. Aus diesem Grund haben wir häufig zu wenig Wasser. Die …



Im Alltag fehlt es uns häufig an der ausreichenden Menge an Wasser, die unser Körper benötigt. Unser Körper braucht viel Wasser, um die Giftstoffe aus dem Körper zu spülen und alle Systeme gesund zu halten. Wenn der Körper nicht mit

ausreichend Wasser versorgt wird, können viele Probleme auftreten, wie fahle Haut, langsame Verdauung, Ansammlung von Abfallprodukten im Körper und Verstopfung.

Oft trinken die meisten von uns tagsüber hier und da Wasser, aber es ist leicht, eine ausreichende Menge zu verpassen. Sobald wir unseren Durst stillen, trinken wir normalerweise nicht mehr. Aus diesem Grund haben wir häufig zu wenig Wasser. Die Lösung dafür ist, den größten Teil des Wassers, das wir brauchen, als erste Aktivität am Morgen zu trinken. Trinken Sie am frühen Morgen ausreichend Wasser, damit alle Abfallstoffe in Ihrem Körper ausgespült werden, was als Wassertherapie bekannt ist.

Wassertherapie

Obwohl es wie ein großes Wort klingt, wenn wir das Wort Therapie hinzufügen, ist es wirklich eine einfache Aufgabe, die von jedem zu Hause alleine praktiziert werden kann. Also, was müssen Sie tun? Einfach viel Wasser trinken. Das ist der Weg.

Nehmen Sie morgens nach dem Aufstehen vor allen anderen Speisen oder Getränken etwa 1,5 Liter Wasser und erhitzen Sie es, bis es warm genug ist. Stellen Sie sicher, dass es nicht zu heiß ist, sonst können Sie es möglicherweise nicht trinken. Gießen Sie das Wasser in ein Glas und trinken Sie es zusammen. Falls Sie nicht alles trinken können, trinken Sie so viel wie möglich und warten Sie dann eine Weile und trinken Sie dann den Rest. Als nächstes nehmen Sie ein weiteres Glas und trinken es aus. Wiederholen Sie dies, bis Sie das gesamte Wasser aufgebraucht haben.

Falls Sie sich im Magen zu gesättigt fühlen, warten Sie 3 bis 4 Minuten und nehmen Sie dann mehr Wasser. Anfangs kann es schwierig sein, 1,5 Liter Wasser zu sich zu nehmen, aber (nehmen Sie am ersten Tag mindestens etwa 1 Liter Wasser zu sich. Im Laufe der nächsten Tage nehmen Sie die Menge auf 1,5 Liter zu.

Wie Sie von der Wassertherapie profitieren

Was auch immer getrunken oder gegessen wird, wird im Darm aufgenommen und gelangt in den Blutkreislauf. Ebenso wird Wasser auch im Körper aufgenommen. Es hat die gleiche Wirkung wie das Waschen eines schmutzigen Gegenstands mit einem Schwall Wasser, anstatt über den Tag hinweg wenig Wasser zu gießen. 1,5 Liter Wasser zusammen spülen die Giftstoffe aus allen wichtigen Organen, Geweben und Zellen.

Der Körper wird frisch und Sie erhalten neue Energie. Die Leber, eines der wichtigsten Organe, das eine sehr wichtige Rolle bei der Verdauung spielt, wird ebenfalls gespült. Es reinigt auch den Darm. Da Sie viel Wasser zusammen haben, wird nicht alles Wasser absorbiert und gelangt zum Dickdarm, wo es Druck erzeugt und den Stuhl herausdrückt. Das Praktizieren einer Wassertherapie für einige Wochen würde helfen, viele Verstopfungsprobleme zu beseitigen.

Ihre Haut wird weich und strahlt. Auch viele Hautprobleme verschwinden.

Andere Tipps

Sie können Zitronensaft hinzufügen, wenn Sie auch abnehmen möchten. Das Hinzufügen von Ingwer beim Erwärmen trägt auch zum Geschmack bei und hilft, leichter zu trinken und verbessert auch die Verdauung.

Trinken Sie mindestens eine halbe Stunde lang nichts anderes, nachdem Sie das Wasser getrunken haben.

Möglicherweise müssen Sie in den ersten Wochen häufiger urinieren, aber Sie müssen sich keine Sorgen machen. Nach einiger Zeit urinieren Sie normal, wenn auch in größerer Menge.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki