



中国人の生活の知恵と健康法

肥満の原因となる、宿便の排出方法を紹介します。

zuì jiàn kāng wèi rán de jiǎn fēi fāng fǎ =最も健康的で、自然なダイエット法③=
最健康、自然的減肥方法③

陰陽水の作り方

湯ざましに熱湯を加えて陰陽水を作ります。

rán hòu zài yīn yáng shuǐ lǐ zài jiā yī xiē shí yán shǐ zhī biàn chéng yǒu xiǎn wèi
然后在阴阳水里再加一些食盐、使之变成有咸味
de wēn kāi shuǐ (jiù xiàng dà jiāng tāng de xiǎn dù jí kě)。fàng shí yán shì yīn
的温开水(就像大酱汤的咸度即可)。放食盐是因
wéi shí yán bù jǐn néng gōu cì jī dà cháng rú dòng hái yǒu jié jìng shā jūn、
为食盐不仅能够刺激大肠蠕动、还有洁净、杀菌、
xiāo dú hé cù jìn pái dú de gōng néng liǎng ge xīng qī zuò yī cì hé shì。
消毒和促进排毒的功能。两个星期做一次合适。

次に陰陽水に食塩を少し加えて塩味のぬるま湯(味噌汁くらいの塩辛さ)にします。食塩を加える理由は、食塩には大腸の動きを活発にさせ、洗浄、殺菌、消毒及び毒素排出を促進する効果を持つからです。陰陽水は、2週間に一回ぐらいが良いです。

Dà kǒu dà kǒu de hē xià sān sì bēi wēn yán shuǐ yí dìng yào dà kǒu dà
大口大口地喝下三~四杯温盐水。一定要大口大
kǒu de hē zhè yàng wēn yán shuǐ cái néng kuài sù de zhí jiē jìn rù dào dà cháng、
口地喝、这样温盐水才能快速地直接进入到大肠、
cì jī dà cháng pái chū sù biàn。Rú guǒ xiǎo kǒu xiǎo kǒu hē de huà wēn yán
刺激大肠排出宿便。如果小口小口喝的话、温盐
shuǐ shǒu xiān huì bèi wèi xī shōu xiāo huà ér zhuǎn huàn chéng xiǎo biàn pái chū
水首先会被胃吸收消化而转换成小便排出。

ごくごくと勢いよく3~4杯の塩ぬるま湯を一気に飲みます。この時、必ず勢いよく飲んでください。そうすることで塩ぬるま湯はダイレクトに大腸まで届き、宿便排出を促すからです。ちびちびとゆっくり飲むと塩ぬるま湯は胃で吸収され、尿となって排泄されてしまいます。

※ 続く ※