**⑬“白湯”のちから ～基礎編～**

  
  
  
寒い時期は身体を冷やさないようにと、身体はついつい温かい飲み物を欲するものです。  
コーヒーやミルク、紅茶なども温めて飲めば、リラックスして寝るときもぽかぽか快適な気持ちになれますが、  
よりシンプルに、日本人が伝統的に飲んできた保温作用のある飲み物として忘れてはならないのが「白湯(さゆ)」

健康に気を使っている方々の中では、既に昔から知っている人も多いと思います。

白湯とは、つまり普通のお湯のこと。

正しく言うと、沸騰させたお湯を飲める温度までぬるく冷ました飲み物のことです。  
  
白湯のルーツはインドの伝統医学アーユルヴェーダにあると言われています。

「水（＝生命の源）」「火（＝それを火にかける）」「風（＝沸騰させてふたを外し、空気を入れる）」の3ステップで、体の中の毒素を出していくという考え方です。

日本では「湯冷まし」とも呼ばれており、昔から薬を摂取する際に一緒に飲まれていたものです。

一度沸騰させているため、水道水のような不純物もなく口当たりも柔らかくなっているのが特徴です。

病人や新生児など、体が弱っている人も負担なく飲めるうえに、最近では美容効果もあるとして注目を浴びています。

 そんな人間にとって様々な効果のある白湯ですが、白湯の有用な効果には、一体どんなものがあるのでしょうか？

**●新陳代謝を高め、ダイエット効果も!!**

内臓機能を温めることで、血流が大変よくなります。

内臓の温度が1℃上がると免役力が約30％上昇するほか、基礎代謝も約10～12%上がると言われているので、脂肪が燃焼され痩せやすい体質になります。

**●内臓の疲労が回復**

内臓が温まるので、弱っていた内臓の動きも活発化します。

胃腸が弱っている方、飲みすぎ、ストレス性などで体調が優れない人にお勧めです。

**●老廃物を洗い流すデトックス効果**

普通の水と違い、身体に受け入れられやすい白湯ですから、どんどん飲むことができて利尿作用も高まります。  
利尿作用により体内の老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の動きはさらに活発となります。

そうなると先に述べたように新陳代謝も高まりますし、尿を排出することによりむくみ解消にも繋がります。

また水分摂取により便秘も解消されやすくなります。

**●冷え性や夏の冷えにも効果的**

白湯を飲むことで胃や腸が温まりますので、新陳代謝が上がり、体に熱が作られます。

冬の末端の冷えに困っている方の体質改善や、夏に冷たいものやクーラーの付けすぎによって体が冷えてしまっている人の冷え取りにも効果があります。

無料で出来るのに、身体にこんなにうれしい効果をもたらしてくれる白湯。  
  
次回は、そんな白湯をより効果的に飲むための実践編として  
具体的な摂取方法をご紹介します。