

물



물을 마시면서 얻는 효과

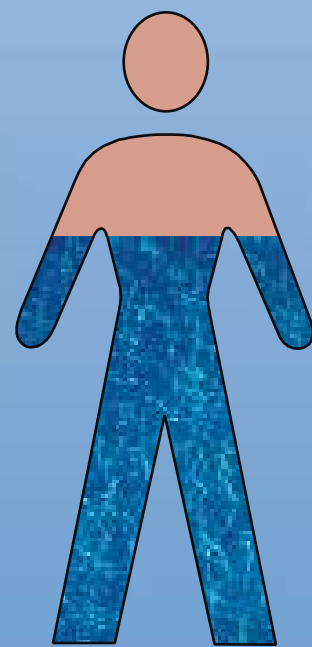
- ▶ 면역체계를 강화시킨다
- ▶ 피로를 감소시킨다
- ▶ 체내에서 독소들을 제거한다
- ▶ 신장 질환 예방을 돕는다
- ▶ 정신을 맑고 밝게 해준다

물을 마실때는

- ▶ 2컵의 물을 마시면서 하루를 시작한다
- ▶ 매일 8-10컵의 물을 마신다
- ▶ 식사 할때는 물 마시는것을 피한다
- ▶ 청량음료나, 커피, 차는 피한다

청량음료의 단점

오늘날 많은 사람들이 물보다는 청량음료를 더 많이 마시고 있다. 청량음료는 일반적으로 10-12 작은술 (50-60 g)의 설탕을 함유하고 있다. 이 점은 큰 감정변화와 에너지의 부족을 초래할 수 있다. 과도한 설탕은 또한 면역체계를 저하시켜서 질병에 대한 감수성이 증가된다. 갈증을 해소하기 위한 참된 방법은 신선한 물이어야 한다.



신체의

70%

는 물이다

“내가 생명수
샘물로 목마른 자에게
값없이 주리니.”

요한계시록 21:6