

Πίνετε νερό με μέλι και μετρήστε τα οφέλη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θέλετε να κάνετε το νερό ακόμη πιο βοηθητικό για τον οργανισμό σας; Προσθέστε του λίγο μέλι!

Το νερό είναι εξαιρετικής σημασίας για τον οργανισμό μας -ας μην ξεχνάμε ότι αποτελεί το **55-78% του ανθρώπινου σώματος**- και σίγουρα θα έχετε βαρεθεί να ακούτε συνεχώς πόσα ποτήρια πρέπει να πίνετε την ημέρα, χειμώνα-καλοκαίρι.

Το νερό στην ουσία διατηρεί και βοηθάει όλες τις **καθημερινές λειτουργίες** του σώματός μας, από τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών και οξυγόνου, μέχρι την πέψη. Με λίγα λόγια, το έχουμε ανάγκη. Τι θα λέγατε, όμως, να το κάνουμε ακόμη πιο βοηθητικό για τον οργανισμό προσθέτοντας λίγο [μέλι](#);

Ένα ποτήρι **ζεστό νερό με μέλι** καθημερινά, μπορεί να βελτιώσει την υγεία σας κι ακόμα να αποτρέψει ασθένειες. Δείτε αναλυτικά πώς μπορεί να σας ωφελήσει.

Διώχνει τις τοξίνες

Αν και, όπως ξέρουμε, ο οργανισμός έχει την ιδιότητα να «αυτοκαθαρίζεται» από τις τοξίνες, παρ' όλ' αυτά το ζεστό νερό με μέλι μπορεί να βοηθήσει, ειδικά αν του

προσθέσετε και λίγο **αντιοξειδωτικό λεμόνι**. Οι διουρητικές του ιδιότητες θα σας κάνουν καλό και θα σας αποτοξινώσουν.

Μειώνει τα αέρια

Όσοι έχουν αντιμετωπίζουν προβλήματα φουσκώματος και αερίων, σίγουρα θα ανακουφιστούν με μια κούπα ζεστό νερό με μέλι. Βοηθά στην **εξουδετέρωση των αερίων** στο σύστημα και θα σας κάνει να νιώσετε πιο ελαφριοί άμεσα.

Τονώνει το ανοσοποιητικό

Το μέλι είναι γνωστό για τις **αντιβακτηριδιακές ιδιότητες**, ενώ σε συνδυασμό με τα ένζυμα τις βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχει, σας προστατεύει από κάθε άποψη ενάντια στα βακτήρια. Προτιμήστε το **βιολογικό** για να λάβετε τα μέγιστα οφέλη του.

Βελτιώνει το δέρμα

Λόγω της φυσικής **αντιοξειδωτικής του δράσης**, το μέλι σας βοηθά να προστατευτείτε από τις καταστροφικές επιδράσεις του περιβάλλοντος και οι **αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες** συμβάλλουν στο να παραμένει το δέρμα πιο καθαρό, καταπολεμώντας μολύνσεις. Ακόμη, είναι **ενυδατικό, αντιγηραντικό** χάρη στα αντιοξειδωτικά του και εκτός από το να το πίνετε με νερό, μπορείτε να το χρησιμοποιείτε απευθείας στο πρόσωπό σας αναμειγνύοντάς το π.χ. με λεμόνι, λάδι και ζάχαρη για ένα γρήγορο πήλινγκ.

Βοηθά στην απώλεια βάρους

Μην σας απασχολεί η ζάχαρη που έχει το μέλι. Είναι εντελώς διαφορετική από την άσπρη ζάχαρη, καθώς είναι φυσική και μπορεί να καταπραΰνει τις λιγούρες σας για γλυκά, σοκολάτες και αναψυκτικά με **64 θερμίδες σε 1 κουταλιά** της σούπας, με φυσικό τρόπο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μάλιστα, αν προτιμήσετε λίγο νερό με μέλι αντί για αναψυκτικά και γλυκά, θα καταναλώνετε καθημερινά μέχρι και **64% λιγότερες θερμίδες**.

Είναι ό,τι πρέπει για τον πονόλαιμο

Ειδικά αυτό το διάστημα που οι ιώσεις καιροφυλακτούν, το ζεστό νερό με μέλι μπορεί να αποτελέσει το αγαπημένο σας ρόφημα. Από τη μία το ζεστό νερό ανακουφίζει και από την άλλη, το μέλι δρα σαν **φυσικό φάρμακο** σε αναπνευστικές λοιμώξεις και στο βήχα, εμποδίζοντας την ανάπτυξη ανθεκτικών στα αντιβιοτικά βακτηρίων.

Ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Παρ' όλο που, όπως είπαμε, περιέχει ποσότητες σακχάρων, το μέλι διαφέρει από την άσπρη ζάχαρη. Ο συνδυασμός **φρουκτόζης και γλυκόζης** στην πραγματικότητα βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, ενώ λέγεται ότι επιδρά θετικά και στη [χοληστερίνη](#). Έρευνες έχουν δείξει, επίσης, ότι βοηθά στην **παραγωγή γλυκογόνου**, το οποίο ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, των νεφρών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων, οδηγεί σε μείωση της κυκλοφορίας της γλυκόζης και ρίχνει το σάκχαρο.

Συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων

Τα φλαβονοειδή και τα αντιοξειδωτικά του παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι το μέλι επιβραδύνει τη **διαδικασία οξείδωσης** της χοληστερίνης στο αίμα, η οποία έχει βλαβερές συνέπειες, οδηγώντας σε εμφράγματα και εγκεφαλικά.

Τι περιμένετε λοιπόν; Ετοιμάστε το θαυματουργό αυτό ρόφημα τώρα κιόλας!

Πηγή: clickatlife.gr