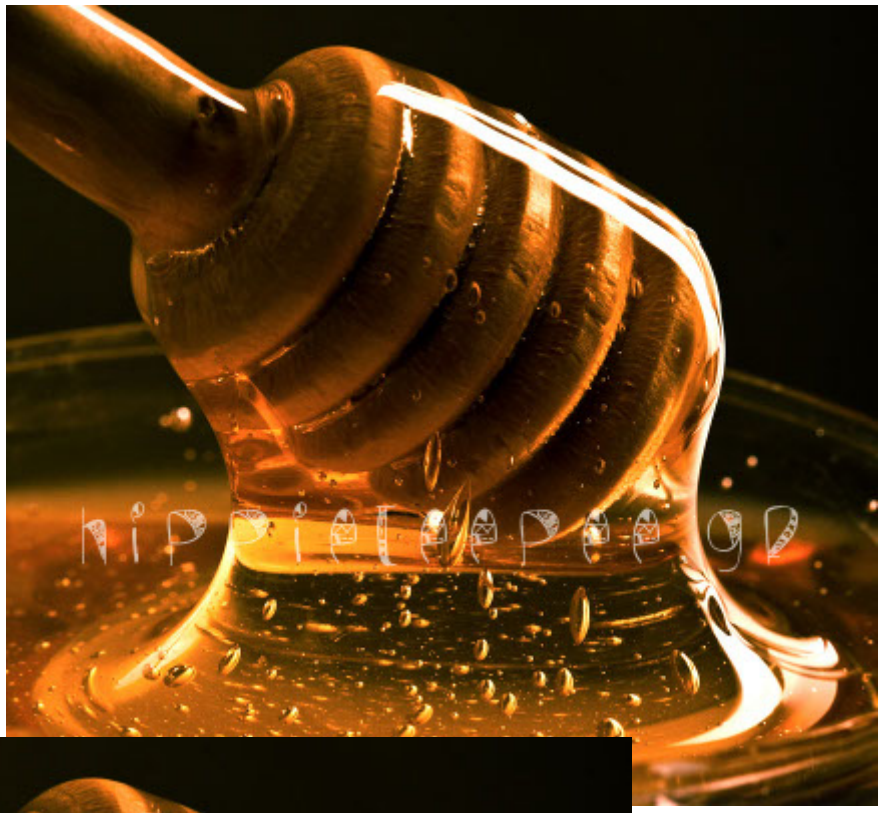
17 Σεπτεμβρίου 2016

Ζεστό νερό με μέλι 8 οφέλη που δεν γνωρίζατε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ίσως γνωρίζετε μόνο τα οφέλη από ένα ζεστό ποτήρι νερό το πρωί ή ίσως έχετε ακούσει μόνο για το πώς

το μέλι είναι ιδανικό για το δέρμα σας, αλλά έχετε ακούσει τα οφέλη που προκύπτουν από τον συνδυασμό ζεστού νερού με μέλι;

Διαβάστε παρακάτω τα θαύματα του μελιού με το ζεστό νερό.

1. Δείτε το βάρος σας να μειώνετε

Ναι, το πόσιμο νερό και το μέλι μπορούν να σας βοηθήσουν να χάσετε βάρος. Διώξτε τις σκέψεις σχετικά με το στοιχείο της ζάχαρης του μελιού από το κεφάλι σας, καθώς αυτό είναι ένα από τα οφέλη του. Ξέρω, ξέρω, ακούγεται τρελό και πολύ καλό για να είναι αληθινό, αλλά δεν είναι. Η ζάχαρη στο μέλι είναι ένα φυσικό σάκχαρο, η οποία παρέχει μια υγιή πηγή θερμίδων. Βέβαια δεν είναι μόνο αυτό, μπορεί επίσης να αποκρούσει τυχόν πόθους που μπορεί να έχετε για γλυκό. Το αποτέλεσμα δεν φαίνεται σε μια μέρα, αλλά μακροπρόθεσμα που βέβαια είναι και ο καλύτερος τρόπος.

2. Βοηθά στο πεπτικό σύστημα

Πίνοντας ένα ποτήρι ζεστό νερό με μέλι το πρωί βοηθά στην βελτίωση του πεπτικού σας συστήματος Οι αντισηπτικές ιδιότητες του μελιού βοηθούν στην ανακούφιση από την οξύτητα του στομαχιού σας, αυξάνοντας παράλληλα την παραγωγή του εντερικού βλεννογόνου. Βοηθά επίσης για την ενυδάτωση του παχέος εντέρου. Επίσης βοηθάει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

3. Δίνει στο ανοσοποιητικό σας σύστημα μία Χείρα βοηθείας

Το μέλι έχει εκπληκτικές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Το βιολογικό μέλι είναι γεμάτο από ένζυμα, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που οδηγούν στην προστασία κατά των βακτηρίων. Σε μια μελέτη που παρουσιάστηκε στην εαρινή διάσκεψη της Γενικής Μικροβιολογίας στη Χάρογκεϊτ, Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστώθηκε ότι το μέλι Manuka μπορεί ακόμη και να συμβάλει στην αναστροφή βακτηριακής αντοχής στα αντιβιοτικά. Το μέλι είναι επίσης ένα αντιοξειδωτικό, το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση των εν λόγω βακτηριδίων που καταστρέφουν ολοσχερώς το σώμα και στο δέρμα μας.

4. Μειώστε τις αλλεργίες σας

Με τη χρήση βιολογικού ντόπιου μελιού βοηθάτε το σώμα σας να εγκλιματιστεί με τη γύρη της περιοχής σας. Με τη σειρά του, αυτό συμβάλλει στη μείωση της ευαισθησίας σας στις περιβαλλοντικές αλλεργίες. Αν σκέφτεστε πραγματικά το τι κάνουν οι μέλισσες τότε αυτό αμέσως θα σας φαίνεται λογικό αποτέλεσμα. Τώρα ξέρω ότι το ζεστό νερό δεν είναι κατ’ ανάγκη ιδιαίτερης σημασίας για τις

αλλεργίες, αλλά το να είστε ενυδατωμένοι δεν είναι κάτι κακό.

5. Ενέργεια!

Αφήστε τον καφέ – μέλι και ζεστό νερό είναι ο νέος συνδιασμός για την ενίσχυση της ενέργειας. Το όφελος για τα επίπεδα της ενέργειας σας απλά μένοντας ενυδατωμένοι είναι εξαιρετικό. Σκεφτείτε το σώμα σας σαν ένα φυτό εσωτερικού χώρου. Γνωρίζετε πόσο πεσμένα είναι όταν έχετε ξεχάσει να το ποτίσετε; Το σώμα σας κάνει ουσιαστικά το ίδιο πράγμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμα και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να σας προκαλέσει ληθαργικό, υπνηλία και να σας κάνει υποτονικούς. Έτσι, ας προσθέσουμε μέλι σε αυτή την εξίσωση. Τώρα έχετε μια φυσική πηγή απλών σακχάρων και υδατανθράκων (δωρητές-ενέργειας) σε ένα ήδη αποδεδειγμένο ενισχυτή ενέργειας. Το σύνολο? Μια ανανεωμένη προοπτική για τη ζωή και την ενέργεια που δεν ξέρατε, θα μπορούσε να έρθει χωρίς ένα φλιτζάνι καφέ.

6. Απαλύνει τον πονόλαιμο και σταματάει τον βήχα

Σύμφωνα με την Κλινική Mayo, το ζεστό νερό με μέλι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και του ερεθισμού του λαιμού. Το μέλι βοηθά καλύπτοντας τους ερεθισμούς του λαιμού, ενώ το ζεστό νερό καταπραΰνει. Αυτή η καταπραϋντική επίστρωση βοηθά επίσης στη μείωση του βήχα.

7.Αποτοξίνωση!

Το μέλι και το ζεστό νερό συμβάλουν στην απομάκρυνση των τοξίνων από το σώμα σας. Βοηθώντας σας να πάρετε τακτική, σας βοηθά να απαλλαγούμε τακτικά το σώμα σας από τις τοξίνες που μπορεί να δημιουργήσει και να προκαλέσουν νόσο. Η προσθήκη λεμονιού στο μίγμα αυξάνει τα οφέλη, όπως τα λεμόνια συμβάλει στην αύξηση της ούρησης, διαλύοντας τις τοξίνες πιο συχνά και τη διατήρηση του ουροποιητικού συστήματος σας υγιή. Λεμόνι περιέχει κιτρικό οξύ, το οποίο βοηθά στη μεγιστοποίηση της λειτουργίας του ενζύμου και με τη σειρά του διεγείρει το συκώτι και να βοηθήσουν με την αποτοξίνωση.

8. Συμβάλει εξαιρετικά στην υγεία σας

Πίνοντας ζεστό νερό με μέλι να αυξάνετε την ενυδάτωση σας (συν ό, τι άλλο έχω απαριθμήσει), βοηθά επίσης να αυξήσει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης στο σώμα σας και να μειώσει την καρδιαγγειακή πίεση.

Νομίζω πως όλα αυτά αρκούν για να το δοκιμάσετε!
Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteepee.gr
Πηγή: hippieteepee.gr