20 Φεβρουαρίου 2015

Τι να προσθέσετε στο νερό για καλύτερη πέψη και αποτοξίνωση!!!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τι να προσθέσετε στο νερό για καλύτερη πέψη και αποτοξίνωση!!!

Επειδή το νερό είναι τόσο σημαντικό για το σώμα, τα οφέλη από την τακτική κατανάλωση καθαρού και επαρκούς σε ποσότητα νερού είναι απεριόριστα.

Δείτε τι μπορείτε να προσθέσετε στο νερό που πίνετε για να έχετε ακόμα μεγαλύτερα οφέλη, κυρίως όσον αφορά την πέψη των τροφών στο στομάχι και την αποτοξίνωση του οργανισμού.

Φρεσκοστυμμένο λεμόνι

Τα λεμόνια είναι μια καλή πηγή βιταμίνης C, η οποία είναι ένα πολύ σημαντικό αντιοξειδωτικό, επειδή βοηθά στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών στο σώμα. Τα λεμόνια είναι επίσης καλά επειδή βοηθούν στον καθαρισμό του σώματος, καθώς και στην καλύτερη χώνεψη, λόγω των πεπτικών τους ενζύμων που είναι όμοια με εκείνα του οργανισμού μας.

Φρέσκα φύλλα μέντας/δυόσμου

Η μέντα βελτιώνει τη ροή της χολής και μπορεί να βοηθήσει με την ενεργοποίηση των σιελογόνων αδενών -και με τα πεπτικά ένζυμα που παράγονται- στην καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που παίρνετε από τις άλλες τροφές. Είναι επίσης ένα κατευναστικό και ηρεμιστικό βότανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να απαλύνει τις ενοχλήσεις στο στομάχι.

Μηλόξυδο

Μπορεί να κάνει τη γεύση του νερού λίγο πικρή, αλλά οι ευεργετικές του ιδιότητες θα σας βοηθήσουν πολύ. Το μηλόξυδο μπορεί να σας βοηθήσει στην εξάλειψη των τοξινών από τα όργανά σας, ενώ σκοτώνει τα βακτήρια, σας βοηθάει να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος και βελτιώνει τη διαδικασία της πέψης συνολικά. Και ακριβώς όπως τα λεμόνια, το μηλόξυδο μπορεί επίσης να σας βοηθήσει στην εξισορρόπηση του pH στο σώμα σας.

Κανέλα

Η κανέλα είναι ένα ακόμα παραδοσιακό βότανο που έχει αντιμυκητιασικές και αντιιικές ιδιότητες, ενώ, εδώ και αιώνες, χρησιμοποιείται για την ανακούφιση της δυσπεψίας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην κυκλοφορία του αίματος, τον καλύτερο μεταβολισμό των λιπαρών κατά τη διάρκεια της πέψης και τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Αυτό το πετυχαίνει με την επιβράδυνση του χρόνου που χρειάζονται οι τροφές να πάνε από το στομάχι στο λεπτό έντερο. Τοποθετήστε ένα μικρό ραβδί κανέλας στο ποτήρι και αφήστε το να δώσει γεύση στο νερό.

Τζίντζερ

Το τζίντζερ συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση της δυσπεψίας, στις κράμπες, τη ναυτία και τα αέρια. Είναι μια αντιφλεγμονώδης και αντιιική ρίζα που ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος, ενώ μπορεί επίσης να σκοτώσει ορισμένα καρκινικά κύτταρα! Κόψτε σε ροδέλες ένα κομμάτι ρίζας τζίντζερ όσο ο αντίχειράς σας σε μέγεθος, ρίξτε το στο ποτήρι/μπουκάλι και αφήστε το να απελευθερώσει τα συστατικά του.

Πηγές:newsitamea.gr– giatros-in.gr