

Πέντε λόγοι για να πίνετε νερό με μέλι κάθε πρωί

Γράφει: Δωροθέα Γαληνού

Το νερό μαζί με το μέλι αποτελεί ένα πολύτιμο σύμμαχο καλής υγείας.



Μάθετε ποιες είναι οι ευεργετικές επιδράσεις του νερού με μέλι!

Βοηθάει στην απώλεια βάρους

Το μέλι ικανοποιεί την όρεξη για κάτι γλυκό, όταν κάνετε δίαιτα, χωρίς να σας προσθέτει τις θερμίδες που θα σας δώσει μια άλλη πηγή γλυκού. Πίνετε ένα ποτήρι νερό με λίγο μέλι κάθε πρωί και θα μειωθούν και οι λιγούρες σας, μέσα στην ημέρα.

Βοηθάει το πεπτικό σύστημα

Το μέλι καταπραΰνει την οξύτητα του στομάχου, αυξάνει την παραγωγή της εντερικής βλέννας, ενώ ο συνδυασμός του με το ζεστό νερό, ενυδατώνει το παχύ έντερο βοηθώντας άκρως αποτελεσματικά στη λειτουργία του και την αποφυγή της δυσκοιλιότητας.

Χαρίζει ενέργεια

Το πρωινό νερό με μέλι θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε τη μέρα σας και θα σας κρατήσει ενυδατωμένους και με καλή διάθεση. Για αυτό το λόγο αντικαταστήστε τον απογευματινό σας καφέ, με ένα

ποτήρι νερό με μέλι και θα διαπιστώσετε μόνοι σας την αλλαγή στη διάθεση και την ενεργητικότητα.

Ανακουφίζει από τον πονόλαιμο

Το ζεστό νερό μαζί με το μέλι, ανακουφίζει από τον πόνο του λαιμού και καταπραΰνει τον ενοχλητικό βήχα.

Αποτοξινώνει

Στο πρωινό ποτήρι με το ζεστό νερό και το μέλι, προσθέστε και λίγο λεμόνι και θα πετύχετε την καλύτερη αποτοξίνωση του οργανισμού σας από τα κατάλοιπα όλων των νυχτερινών λειτουργιών του οργανισμού.

Πηγή: www.healthreport.gr