

## Ρόφημα με κανέλα, μέλι και λεμόνι για απώλεια βάρους!

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Μια αποτελεσματική θεραπεία

για την απώλεια βάρους είναι ο συνδυασμός κανέλας, μελιού και λεμονιού.

Η κανέλα βοηθάει στην μείωση της χοληστερόλης, στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Σύμφωνα με έρευνες η κανέλα μειώνει το πρήξιμο στο σώμα, βελτιώνει την ικανότητα της ινσουλίνης να μεταβολίζει το σάκχαρο στο αίμα, αναστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Οι ερευνητές αναφέρουν επίσης ότι η κανέλα μειώνει το σωματικό λίπος και βελτιώνει τα επίπεδα της άλιπης μάζας σώματος.

Η κανέλα και τις ιδιότητές της!

Τα θρεπτικά συστατικά του μελιού βοηθούν στην διαδικασία απώλειας βάρους επειδή διαλύουν τα λιπώδη κύτταρα και μειώνουν την χοληστερόλη. Περιέχει επίσης βιταμίνες και μέταλλα και βοηθάει στη καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ερευνητές δοκίμασαν το μέλι σε υπέρβαρους ασθενείς και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το μέλι όχι μόνο βοηθάει στην απώλεια βάρους, αλλά αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους και μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Το επεξεργασμένο μέλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το φυσικό μέλι, μετά από 15 ημέρες

κατανάλωσης, ήταν σε θέση να μειώσει αυτά τα επίπεδα.

Το μέλι και τα πολλαπλά οφέλη του!

Το λεμόνι περιέχει ουσίες που ονομάζονται πολυφαινόλες, οι οποίες περιέχουν hesperidin, naringen, eriocitrin και diosmin. Ερευνητές αναφέρουν ότι οι πολυφαινόλες που περιέχονται στο λεμόνι έχουν υψηλή αντιοξειδωτική δράση, την ικανότητα να καταστείλουν την αύξηση του σωματικού βάρους, να μειώσουν το δείκτη μάζας σώματος και να βελτιώσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Το απίθανο λεμόνι!

Απολαύστε μια κούπα τσάι με κανέλα, μέλι και λεμόνι και βοηθήστε τον οργανισμό σας να χάσει τα περιττά κιλά. Πίνετε μια κούπα το πρωί με άδειο στομάχι και μια κούπα πριν τον ύπνο με άδειο στομάχι. Το ρόφημα μπορείτε να το πίνετε συνοδευτικά σε κάθε δίαιτα που ακολουθείτε.

Υλικά

1/4 κουταλάκι κανέλα σε σκόνη ή μισό ξύλο κανέλα

1 κουταλάκι μέλι (προτιμήστε οργανικό μέλι)

χυμό από φρέσκο λεμόνι

1 κούπα βραστό νερό

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε την κανέλα στο βραστό νερό και αφήνουμε να κρυώσει. Προτιμούμε γνήσια κανέλα Κεϊλάνης. Αν δεν βρίσκουμε, στην περίπτωση της σκόνης, ζεσταίνουμε το νερό και την περνάμε από το γνωστό φίλτρο του καφέ, ώστε να εξασφαλίσουμε πως η αδιάλυτη στο νερό και τοξική κουμαρίνη, δεν θα περάσει και στο ρόφημά μας. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι, χυμό από φρέσκο λεμόνι και ανακατεύουμε. Δεν προσθέτουμε το μέλι σε ζεστό νερό γιατί θα εξαφανίσει τα οφέλη του μελιού.

Παραλλαγές:

Χρησιμοποιούμε lime αντί για λεμόνι.

Μπορούμε να προσθέσουμε επίσης:

1/4 κουταλάκι τζίντζερ, φύλλα μέντας ή φύλλα βασιλικού ή φύλλα λουίζας ή

πράσινο τσάι

**Πηγή:**[proionta-tis-fisis.blogspot.com](http://proionta-tis-fisis.blogspot.com)