

## Μέλι σε ζεστό νερό: Τα οφέλη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το νερό ενυδατώνει και καθαρίζει, ενώ το μέλι κάνει καλό στο δέρμα και την πέψη. Αν όμως τα συνδυάσετε αυτά τα δυο, θα ανακαλύψετε τις ευεργετικές επιδράσεις αυτής της σύζευξης και θα προσφέρετε στον οργανισμό σας μια καλή ώθηση για ακόμα καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής.

Διαβάστε 7 από τις ευεργετικές επιδράσεις του νερού με μέλι και αναρωτηθείτε γιατί δεν το κάνατε μέχρι τώρα...

### 1. 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. Τα φυσικά του ζάχαρα και η φυσική του προέλευση το κάνουν ιδανική επιλογή για όσους προσέχουν τη σιλουέτα τους, αλλά δεν μπορούν να αντισταθούν στην επιθυμία τους για γλυκό. Πίνετε ένα ποτήρι νερό με λίγο μέλι κάθε πρωί και θα μειωθούν και οι λιγούρες σας, μέσα στην ημέρα.

### 2. Βοηθάει το πεπτικό σύστημα

Διατηρήστε την καλή λειτουργία του εντέρου σας, πίνοντας κάθε πρωί ένα ποτήρι ζεστό νερό με μέλι. 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.

### 3. Δίνει 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. Οι έρευνες επιβεβαιώνουν πως ακόμα και μικρής έκτασης αφυδάτωση, μπορεί να προκαλέσει το αίσθημα κούρασης και έλλειψης ενέργειας. Γι' 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.

### 4. Ανακουφίζει από τον πονόλαιμο

Το ζεστό νερό μαζί με το μέλι, ανακουφίζει από τον πόνο του λαιμού και καταπραΰνει τον ενοχλητικό βήχα. Το ζεστό νερό μαλακώνει το λαιμό, ενώ το μέλι προστατεύει την περιοχή, γι' αυτό και είναι τόσο αποτελεσματικός ο συνδυασμός τους όσον αφορά σχετικές ενοχλήσεις. Αν μη τι άλλο, είναι ένα από τα παλιότερα και πιο κλασικά γιατροσόφια της γιαγιάς.

### 5. 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. Το λεμόνι, ακόμα, έχει διουρητικές ιδιότητες, γι' αυτό και η καθημερινή του κατανάλωση σας κρατάει «καθαρούς» και την ουροδόχο κύστη σε καλή κατάσταση.

### 6. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

Το μέλι έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες και η περιεκτικότητά του σε ένζυμα, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία το κάνουν ιδανικό και για τη λειτουργία της πέψης. Το δε μέλι ποικιλίας μανούκα, που είναι γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, καταφέρνει και αντιστρέφει την αντίσταση των βακτηρίων στα αντιβιοτικά φάρμακα.

### 7. Αντιμετωπίζει τις αλλεργίες

Το μέλι βοηθά τον οργανισμό να εγκλιματιστεί στο περιβάλλον του και να αυξήσει τις αντοχές του στα αλλεργιογόνα, με αποτέλεσμα να μειωθούν τα συμπτώματα των αλλεργιών. Ο συνδυασμός του με το νερό είναι πάντα ενδεδειγμένος, δεδομένης της πρόσθετης ενυδάτωσης, οπότε ένα ποτήρι ζεστό νερό με λίγο λεμόνι κάνει πάντα καλό.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)