

## ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ



Ευεργετικό Νερό

Το νερό είναι απαραίτητο στοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και αν λαμβάνεται καθημερινά και στις κατάλληλες ποσότητες μπορεί να βελτιώσει την συνολική υγεία. Είναι σημαντικό μέρος του κυκλοφορικού και του λεμφικού συστήματος, μεταφέροντας τροφή και οξυγόνο στα κύτταρα και απομακρύνοντας τα άχρηστα υλικά ενώ καθαρίζει τους νεφρούς και αποβάλλει τοξικές ουσίες.

Μάλιστα, εάν συνδυαστεί με τα κατάλληλα φρούτα και βότανα μπορεί να γίνει το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό ποτό. Μάθετε πιο κάτω πώς!

**Αποτοξινώνει τον οργανισμό.** Συνδυάστε **νερό με λεμόνι, grapefruit ή πορτοκάλι** βελτιώνοντας τη λειτουργία του εντέρου και θωρακίζοντας το ανοσοποιητικό.

**Αναζωογονητικό ρόφημα: Νερό με μέντα** για την καλύτερη προστασία του αναπνευστικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργίας της πέψης και για μια ευχάριστη γεύση στο νερό.

**Ενυδάτωση τώρα:** Προσθέστε **λίγες φέτες αγγουριού στο νερό σας** και φτιάξτε το πιο ισχυρό ενυδατικό ποτό.

**Αντιγηραντικό ρόφημα.** Συνδυάστε **νερό με βατόμουρα** και ενεργοποιήστε τον μεταβολισμό και τις καύσεις λίπους.

**Νερό με φράουλες και βασιλικό:** Προσθέστε σε μία μεγάλη γυάλινη κανάτα νερό και παγάκια, 8 φρέσκα φύλλα βασιλικού και 3 φλιτζάνια ψιλοκομμένες φράουλες. Ανακατέψτε απαλά με μια ξύλινη κουτάλα και στη συνέχεια αφήστε την κανάτα να παγώσει για 2 ώρες στο ψυγείο. Σουρώστε και είναι έτοιμο να το πιείτε.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)