28 Ιουλίου 2015

Οι πέντε λόγοι που πρέπει να πίνουμε νερό το πρωί με άδειο στομάχι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι το να πίνουμε αρκετή ποσότητα νερού κάθε μέρα βοηθάει στην υγεία μας. Όταν όμως πίνουμε νερό κάθε πρωί με άδειο στομάχι τότε αυξάνονται οι θετικές επιδράσεις του νερού στον οργανισμό μας για πέντε λόγους:

1. Καθαρίζει το παχύ έντερο με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η απορρόφηση των συστατικών από τον οργανισμό μας.

2. Αυξάνεται η παραγωγή νέων κυττάρων του στο αίμα και στους μύες

3. Βοηθά στη μείωση του βάρους. Πίνοντας 1,5 ποτήρι νερό το πρωί, αυξάνεται ο μεταβολισμός μας κατά 24%.

4. Το νερό βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών από το αίμα με αποτέλεσμα να έχουμε λαμπερό και καθαρό δέρμα.

5. Συμβάλει στην ισορροπία του λεμφικού συστήματος. Οι αδένες του συστήματος βοηθούν στην καλύτερη διεξαγωγή των καθημερινών σας λειτουργιών και στην καλύτερη ροή των υγρών στο σώμα και τέλος καταπολεμούν τις λοιμώξεις.

Πηγές:xespao – madata.gr