

به این دلایل، باید روزتان را با آب گرم شروع کنید

آب داغ، کمی عسل و چندقطره لیمو، می‌تواند معجزه کند. حتما شما هم این ادعا را شنیده‌اید. ایرانیان، هندی‌ها و چینی‌های باستان، معتقدند که نوشیدن آب گرم، به‌ویژه اگر با لیموی تازه و عسل ترکیب شده باشد، به بدن شما فواید بسیاری می‌رساند.



آب داغ، کمی عسل و چندقطره لیمو، می‌تواند معجزه کند. حتما شما هم این ادعا را شنیده‌اید. ایرانیان، هندی‌ها و چینی‌ها و چینی‌های باستان، معتقدند که نوشیدن آب گرم، به‌ویژه اگر با لیموی تازه و عسل ترکیب شده باشد، به بدن شما فواید بسیاری می‌رساند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از هفته نامه آتیه نو، شاید شما هم با استفاده از یافته‌های آنها، بتوانید از بیماری‌های شایع این فصل مصون بمانید. پس بهتر است این مطلب را با دقتی بیش از همیشه بخوانید.

لاغر می‌شوید

افزایش وزن یکی از مشکلات شایع در پاییز و زمستان است. شمایی که به بهانه خنک شدن هوا و وزیدن باد با به‌دلیلی زود تاریک شدن هوا، از ورزش کردن پرهیز می‌کنید، احتمالا تا شروع فروردین‌ماه، چند کیلویی وزن اضافه می‌کنید؛ اما اگر به توصیه محققان عمل کنید و صبح‌تان را با آب گرم و لیمو شروع کنید، بدن‌تان برای سوزاندن انرژی بیشتر در طول روز آماده می‌شود. سینوزیت نمی‌گیرید

نوشیدن آب گرم، یکی از راه‌های خانگی درمان سینوزیت و از بین بردن عفونت‌های تنفسی است. نوشیدن آب گرم به شما برای تخلیه مخاط بینی کمک می‌کند و نمی‌گذارد که سینوزیت و سرماخوردگی، روزهای سختی را برای‌تان به ارمغان بیاورد.

دندان‌های‌تان نمی‌پوسد
خوردن آب گرم و سرد در فاصله‌های کوتاه برای دندان‌ها مضر است؛ اما به گفته محققان، با نوشیدن آب گرم، می‌توانید مینای دندان‌تان را تقویت کنید. از نظر محققان، نوشیدن آب گرم، عمر دندان‌های ترمیم‌شده را هم بیشتر می‌کند.

غذای‌تان بهتر هضم می‌شود
برای جلوگیری از سوءهاضمه، یبوست و دیگر مشکلات گوارشی، سراغ آب گرم بروید. آب گرم روده را تحریک می‌کند و دستگاه گوارش شما را به تحرک بیشتر وامی‌دارد. البته اگر روده‌های‌تان پرکار شده‌اند یا دچار اسهال شده‌اید، نباید سراغ این نوشیدنی بروید.

سموم بدن‌تان دفع می‌شود
یکی از راه‌های بیرون رفتن سموم از بدن، تعریق است و اگر به‌طور منظم، ترکیب آب گرم و لیمو را بنوشید، بدن‌تان آسان‌تر این سموم را از پوست شما بیرون می‌فرستد.

درد نمی‌کشید
آب گرم، یک مسکن طبیعی است. وقتی یک لیوان آب گرم می‌نوشید، جریان خون در بافت‌های بدن‌تان افزایش پیدا می‌کند، عضلات‌تان آرام می‌شوند و کمتر احساس درد می‌کنید.