



فواید نوشیدن آب گرم و لیمو

طوری که روزتان را شروع می‌کنید خیلی مهم است. چه مادر باشید، چه یک معلم، نویسنده، یک مربی یوگا یا در کار آزاد مشغول باشید، اولین کاری که صبح‌ها انجام می‌دهید اهمیت زیادی دارد.

سلامت نیوز : طوری که روزتان را شروع می‌کنید خیلی مهم است. چه مادر باشید، چه یک معلم، نویسنده، یک مربی یوگا یا در کار آزاد مشغول باشید، اولین کاری که صبح‌ها انجام می‌دهید اهمیت زیادی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ براساس فلسفه اورودیک، انتخاب‌هایی که برطبق برنامه روزانه‌تان می‌کنید، یا مقاومت شما را در برابر بیماری‌ها بالا می‌برد یا آن را به طور کل از بین می‌برد. آیورودا از ما دعوت می‌کند تا با متمرکز شدن بر آداب صبحگاهی که بدن را با ریتم طبیعت هم‌تراز می‌کند، زندگی خود را تعادل بخشیده و اعتمادبه‌نفس را درکنار نظم شخصی در خود تقویت کنیم. ممکن است مغزتان بگوید باید ایمیل‌هایتان را چک کنید، سگتان را برای پیاده‌روی بیرون ببرید، بچه‌ها را به مدرسه برسانید، و نباید دیر سر کارتان حاضر شوید و به همین دلیل وقتی برای انجام این آداب صبحگاهی باقی نمی‌ماند.

اما، اگر قرار است فقط برای یکی از این آداب که سلامتتان را تقویت می‌کند، وقت بگذارید، این خواهد بود: روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب گرم با یک نصف لیمو تازه شروع کنید. کار آسانی است و اینقدر فایده دارد که واقعاً نمی‌توان از آنها گذشت.

۱. سیستم‌ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

لیمو سرشار از ویتامین C و پتاسیم است. ویتامین C برای مقابله با سرماخوردگی خوب است و پتاسیم عملکرد مغز و اعصاب را تقویت کرده و به کنترل فشارخون کمک می‌کند.

۲. pH را تنظیم می‌کند.

لیمو یک ماده‌غذایی شدیداً قلیایی است. بله، اسیدی هم هست اما وقتی وارد بدن می‌شود قلیایی می‌شود (اسید سیتریک وقتی گوارش می‌شود، خاصیت اسیدی تولید نمی‌کند). یک بدن قلیایی یکی از رمزهای داشتن بدنی سالم است.

۳. به کاهش وزن کمک می‌کند.

لیمو سرشار از فیبر پکتین است که به مقابله با ولع خوردن کمک می‌کند. همچنین مشخص شده است که افرادی که یک رژیم‌غذایی قلیایی دارند، سریعتر وزن کم می‌کنند.

۴. به گوارش کمک می‌کند.

آب گرم دستگاه گوارش و حرکات حلقوی آن --موج انقباضات عضلانی در دیواره‌های روده-- را تحریک می‌کند. لیمو همچنین سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هاست ، به دفع سموم در دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۵. یک ادرارآور ملایم و طبیعی است.

آب لیمو به بیرون کردن مواد ناخواسته از بدن کمک می‌کند زیرا لیمو ادرار را افزایش می‌دهد. درنتیجه سموم با سرعت بیشتری از بدن خارج می‌شوند و دستگاه ادراری شما سالم می‌ماند.

۶. پوست را صاف می‌کند.

ویتامین C به کاهش چین و چروک‌ها و لکه‌های پوست کمک می‌کند. آب لیمو سموم را از خون بیرون می‌کند و این باعث می‌شود پوست صاف و شفاف شود.

یک لیوان آب گرم و لیمو، مایعات لازم برای بدنتان را از همان ابتدای روز به آن می‌رساند و از بروز کم‌آبی بدن و خستگی آدرنال جلوگیری می‌کند. وقتی بدنتان کم‌آب می‌شود، نمی‌تواند کلیه عملکردهای خود را به خوبی انجام دهد و این موجب ایجاد سموم در بدن، استرس، یبوست و مشکلات دیگر می‌شود. آدرنال دو غده کوچک در بالای کلیه‌ها هستند و در کنار تیروئید به ساخت انرژی بدن کمک می‌کند.

همچنین هورمون‌های مهمی از جمله آلدوسترون ترشح می‌کند. آلدوسترون هورمونی است که سطح آب و غلظت موادمعدنی مثل سدیم را بدنتان تنظیم می‌کند و کمک می‌کند مایعات بدن همیشه در حد تعادل باشد. آدرنال همچنین مسئول تنظیم واکنش استرس بدن نیز هستند. مطمئناً دوست ندارید با کم‌آب شدن بدن خودتان را دچار مشکل کنید!

می‌توانید با ایجاد عادت نوشیدن یک لیوان آب گرم و لیمو در صبح برای یک ماه، تفاوتی که در زندگیتان ایجاد خواهد کرد را مشاهده کنید.

درست کردن آن هم واقعاً راحت است -- یک لیوان آب گرم (نه داغ) و آب یک نصفه لیموی تازه.

کدامیک از این فواید باعث می‌شود این عادت صبحگاهی را امتحان کنید؟ یا اگر قبلاً این کار را کرده‌اید، چه فوایدی را در خود مشاهده نموده‌اید؟