



صبح خود را آبلیمو و عسل شروع کنید

شروع صبح با یک لیوان چای، قهوه یا هر نوشیدنی کافئین‌دار دیگری برای بسیاری از ما به عادت‌های غیر قابل ترک بدل شده است؛ عادت‌های که چشم ما را به روی دیگر گزینه‌های ممکن و صد البته مناسب‌تر بسته است.

همشهری آنلاین: شروع صبح با یک لیوان چای، قهوه یا هر نوشیدنی کافئین‌دار دیگری برای بسیاری از ما به عادت‌های غیر قابل ترک بدل شده است؛ عادت‌های که چشم ما را به روی دیگر گزینه‌های ممکن و صد البته مناسب‌تر بسته است.

احتمالاً از خودتان می‌پرسید به جز شیر و آب پرتقال چه نوشیدنی دیگری می‌توان به این فهرست اضافه کرد؟ پاسخ ما به شما آبلیمو عسل است. نوشیدنی لذت بخش که نه فقط در هنگام سرماخوردگی و گلو درد بلکه در روزهای عادی هم می‌تواند سلامتی را به ما هدیه کند. اگر هم چنان برای استفاده از آبلیمو عسل به عنوان نوشیدنی آغازین روز مشکوک هستید بهتر است این گزارش را دنبال کنید و با پنج ویژگی منحصر به فرد این ترکیب آشنا شوید.

حفظ آب بدن

یکی از بدترین و اشتباه‌ترین عادت‌های این روزها اغلب ما عدم نوشیدن آب به میزان کافی است. مسأله‌ای که موجب خشکی بیش از حد بدن ما می‌شود. در چنین شرایطی ترکیب لیمو، عسل و آب نه تنها می‌تواند به تأمین آب مورد نیاز ما در طول روز کمک کند بلکه منبع خوبی برای دریافت سدیم، پتاسیم و منیزیم نیز محسوب می‌شود.

بهبود سیستم هضم

نوشیدنی بی‌نظیر برای کمک به هضم بهتر، نوشیدنی که به دلیل وجود فیبر به سالم ماندن دستگاه گوارش کمک می‌کند و مانع ابتلا به یبوست می‌شود. علاوه بر این، آبلیمو عسل موجب تحریک کبد و تولید میزان بیشتری صفرا می‌شود، فرآیندی که در بهبود عملکرد سیستم هضم نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند.

سم زدایی

در کنار تولید صفرا، نوشیدنی آبلیمو عسل در دفع سموم به کبد کمک می‌کند. این ویژگی منحصر به فرد نقشی مهم در خروج مواد آسیب‌زا و مضر از بدن ایفا می‌کند و مانع ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط با سیستم گوارش می‌شود.

بهبود سلامت قلب

اگر می‌خواهید قلبی سالم با ضربانی منظم داشته باشید نوشیدن آبلیمو عسل را فراموش نکنید. این ترکیب معجزه آسا با تنظیم فشار خون یکی از اصلی‌ترین تهدیدکننده‌های سلامت قلب را خنثی می‌کند. علاوه بر این، به دلیل قدرت پاک‌سازی که دارد مانع از بسته شدن و گرفتگی شریان‌های اصلی قلب می‌شود.

بهبود شرایط روحی

اگر صبح‌ها با خلقی بد و گرفته بیدار می‌شوید نوشیدن آبلیمو عسل را فراموش نکنید. این نوشیدنی به دلیل وجود مقدار قابل توجهی پتاسیم احساسی از خوشی و شادی را به ما می‌بخشد و نوید بخش شروع روز خوب برای ماست.

منبع naturalnews