

4 أسباب صحية تدفعك لشرب الماء الدافئة بالحامض صباحاً!

استبدلِي القهوة او المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بالماء الدافئة والحامض صباحاً. أتريد أن تعرف السبب؟ إليك 4 أسباب!

- تساعد على تنظيف جسمك من السموم. إذ ان الحامض يحتوي على الأسيد، وهو من الأغذية القلوية التي ستساعد على توازن درجة الحموضة في جسمك. تساهُم هذه الخلطة أيضاً في تنظيف كبدك.
- تحفز جهازك الهضمي، مما يحسن قدرة جسمك على امتصاص كمية أكبر من العناصر الغذائية خلال اليوم، مما يجعلك تهضم الطعام بشكلٍ أفضل وغير مزعج.
- يساعدك على خسارة الوزن، لأن عصير الليمون يحتوي على مادة البكتين، التي هي نوع من الألياف الفاible للذوبان التي أثبتت قدراتها بالمساهمة في فقدان الوزن.
- تخفف ألام المعدة خاصة إذا كنت قد تناولت الكثير من الطعام، او لازمتك حرقة غير مرغوب فيها. تنظف المياه الدافئة جهازك، وتحتفف مركبات الغلافونويد في الحامض، نسبة الحموضة في معدتك، فترزال كل الالام.

ما رأيك بهذه الوصفة السهلة؟ هل جربتها من قبل؟