



УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ, С КОТОРЫХ СТОИТ НАЧИНАТЬ СВОЙ ДЕНЬ. ВОЗЬМИТЕ СЕБЕ ЗА ПРИВЫЧКУ!

Для того чтобы поддерживать свое здоровье, нужно следить за ним регулярно. Существует много разных процедур, но самыми эффективными являются те, которые выполняются утром после пробуждения. Они займут у вас не более пяти минут и при этом принесут много пользы для здоровья.

1. ЧИСТКА ЯЗЫКА

Все мы чистим зубы по утрам, но нужно обязательно помнить о таком важном занятии, как чистка языка. О важности этой процедуры люди знали еще в древние времена. Включать очищение языка в ежедневный уход за полостью рта настоятельно рекомендовал Авиценна. Можно проделывать это зубной щеткой, а можно специальным скребком.

ПОЧЕМУ НУЖНО ЧИСТИТЬ ЯЗЫК? - Вы избавитесь от бактерий, которые могут попасть в желудок и вызвать разнообразные недуги. Бактерии на языке – частая причина неприятного запаха изо рта, а также заболеваний ротовой полости.

2. СТАКАН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Многие знают, как важно возобновлять питьевой баланс после сна. Нагрейте некипяченую, фильтрованную воду до горячего состояния. Смотрите, чтобы не закипела. Налейте полный стакан и добавьте туда дольку лимона или просто выдавите немного лимонного сока. Пейте небольшими глотками за 20 минут до еды.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ТАКОЙ ПРОСТОЙ НАПИТОК? Вода приводит в норму пищеварительную систему. Подготавливает организм к приему пищи. Улучшает обмен веществ и способствует похудению. Очищает печень. В лимонном соке содержится большое количество микроэлементов (кальций, фосфор, натрий, калий, магний, железо), а также витаминов группы В и С.

3. МЁД ПЕРЕД ЕДОЙ

За десять минут до завтрака съешьте чайную ложку мёда и запейте водой. Мёд должен быть натуральный и свежий.

ЗАЧЕМ СЪЕДАТЬ ЛОЖКУ МЁДА С УТРА? - Мёд – это источник витаминов и микроэлементов. В нём содержится большое количество фруктозы и глюкозы, которые дают организму энергию, способствуют улучшению мозговой деятельности и повышению работоспособности. Повышает иммунитет. Это средство обладает антиоксидантными свойствами, помогает организму противостоять старению и изнашиванию организма.