

19 Ιουνίου 2016

## Τι να προσθέσετε στο νερό για να αποτοξινωθείτε;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Γνωρίζουμε πως η συχνή κατανάλωση νερού κάνει θαύματα αλλά ακόμη καλύτερα αποτελέσματα για την αποτοξίνωση του οργανισμού σας θα έχετε με τα ακόλουθα πρόσθετα.

#### **Μέντα**

Η μέντα προσθέτει μια γλυκιά γεύση στο νερό σας χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ενώ ταυτόχρονα βοηθά το στομάχι σας και τις διαδικασίες πέψης.

#### **Λεμόνι**

Το νερό με το λεμόνι δημιουργεί ένα πανίσχυρο υγρό, κατάλληλο για αποτοξίνωση. Το λεμονόνερο σας βοηθά να καθαρίσετε τον οργανισμό σας ενώ ωφελεί ιδιαίτερα την υγεία σας. Στύψτε μισό λεμόνι σε νερό και απολαύστε στο μέγιστο τα οφέλη του.

#### **Αγγούρι**

Το νερό με το αγγούρι δεν ενδείκνυται μόνο για spa. Προσθέτοντας μερικά κομμάτια αγγουριού σε ένα ποτήρι νερό, θα βοηθήσετε τον οργανισμό σας να ενυδατωθεί πλήρως ενώ παράλληλα θα τον προστατέψετε από φλεγμονές καθώς το αγγούρι διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

#### **Τζίντζερ**

Το τζίντζερ μέσα στο νερό θα βοηθήσει τον οργανισμό σας να ενυδατωθεί και να καθαρίσει και θα συνδράμει στην πέψη. Επειδή η γεύση του είναι αρκετά πικάντικη, προσθέστε μόνο ένα μικρό κομματάκι μέσα στο νερό σας και αν αντέχετε τη γεύση, προσθέστε περισσότερο.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)