

6 Δεκεμβρίου 2016

## Πίνοντας νερό όταν ξυπνάτε...

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



Φωτο: [latropedia.gr](http://latropedia.gr)

Γνωρίζετε ήδη ότι το να πίνετε 7-8 ποτήρια νερό την ημέρα είναι πραγματικά

σημαντικό για την υγεία σας. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι πίνοντας ένα ποτήρι νερό με άδειο στομάχι αμέσως μετά το ξύπνημα έχει και σημαντικά θεραπευτικά οφέλη.

Το νερό γενικά είναι κάτι που συνιστούν όλοι οι διατροφολόγοι προκειμένου να μειωθεί το σωματικό σας λίπος. Επίσης, το νερό θα σας βοηθήσει να αυξήσετε το επίπεδο της ενέργειάς σας.

Όσο κοιμάστε το σώμα σας αφυδατώνεται, επειδή χρειάζεται υγρά για να λειτουργήσει και η μόνη πηγή του εκείνες τις ώρες είναι τα υγρά που ήδη έχει. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να πίνετε περίπου 450ml νερό αμέσως μόλις ξυπνάτε. Φυσικά μπορείτε να πίνετε ακόμη περισσότερο, ανάλογα με το σωματικό σας βάρος.

Πίνοντας νερό με άδειο στομάχι λοιπόν, με το που ξυπνάτε δείτε τι συμβαίνει στο σώμα σας.

Ενεργοποιείται ο μεταβολισμός: Ένα μεγάλο ποτήρι και απαραίτητα δροσερό ποτήρι νερού μετά το ξύπνημα αυξάνει τον μεταβολισμό σας μέχρι και 24%.

Ενυδάτωση του οργανισμού: Μπορεί να μην το καταλαβαίνετε άμεσα, αλλά το σώμα σας "διψάει" μόλις ξυπνάτε, επειδή δεν έχετε πει νερό για 7-8 ώρες.

Αποτοξίνωση: Η πρόσληψη υγρών βοηθά στον καθαρισμό του σώματος από τις τοξίνες. Η κατανάλωση υγρών αμέσως μετά το ξύπνημα ενισχύει αυτήν τη λειτουργία.

Καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία: Ο εγκεφαλικός ιστός περιέχει 75% νερό. Ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί πλήρως, όταν δεν είναι σωστά ενυδατωμένος. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να αισθανεστε εξαντλημένοι, να έχετε αυξημένη κόπωση, ή μεταβολές της ψυχικής σας διάθεσης.

Μειωμένη όρεξη: Σύμφωνα με μια μελέτη, οι άνθρωποι που πίνουν ένα ποτήρι νερό πριν από κάθε γεύμα χάνουν 2-3 κιλά σε μια περίοδο τριών μηνών. Το νερό γεμίζει το στομάχι με μια ουσία που έχει 0 θερμίδες, ενώ σας κάνει να αισθανεστε πλήρεις. Το να πίνετε αρκετό νερό μόλις ξυπνάτε το πρωί είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να καθαρίσει το παχύ έντερο, επιτρέποντας την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Συνολικά, αν κάνετε συνήθειά σας την κατανάλωση ενός μεγάλου ποτηριού με νερό με άδειο στομάχι κάθε πρωί μόλις ξυπνάτε, θα έχετε τα ακόλουθα οφέλη:

Πιο λαμπερό δέρμα

Αυξημένη παραγωγή νέων κυττάρων

Καλύτερη υγεία του λεμφικού συστήματος

Μεγαλύτερη απώλεια βάρους

Καλύτερος καθαρισμός του παχέος εντέρου

Μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε ασθένειες

Συντάκτης: Μαρία Καϊλάνη,

Πηγή: [flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr)