

Esto es lo que ocurre en tu cuerpo cuando empiezas a tomar agua con miel todos los días

El Ciudadano · 8 de octubre de 2015





Gracias a las propiedades de la miel esta bebida nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y puede prevenir la acumulación de colesterol malo y la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El consumo de agua diario tiene muchos beneficios para el cuerpo y la mayoría de personas son conscientes de eso. De hecho, siempre se recomienda tomar una buena cantidad al día para aportarle al organismo este preciado líquido que apoya cada una de sus funciones.

Lo que muchos aún no saben es que existen varias formas de hacerla más bondadosa para todo el sistema, ya que **se le pueden añadir algunos ingredientes naturales con increíbles propiedades para la salud.**

Este es el caso de un alimento como la miel de abejas, conocido en todo el mundo por su delicioso sabor dulce, pero también por todos los nutrientes que la componen y que se han utilizado desde la antigüedad para la preparación de muchos remedios.

Aunque casi siempre se utiliza en momentos específicos para la elaboración de recetas y remedios naturales, es bueno saber que se puede tomar todos los días diluida en un poco de agua para proporcionarle al cuerpo increíbles beneficios que ayudarán a mejorar la salud y prevenir enfermedades.

¿Ya sabes lo que ocurre en tu cuerpo al tomar agua con miel todos los días? En este artículo te contamos todos los cambios que se producen en tu organismo. ¡Conócelos!

¡Adiós a los gases!



La inflamación abdominal y los gases son bastante comunes y muy molestos. En gran parte de los casos, estos síntomas se dan por la acidez del organismo que se deriva de una mala alimentación.

Tomar **una cucharada de miel diluida en agua tibia ayudará a neutralizar los gases** para acabar de una buena vez con este problema.

Sistema inmunológico fuerte

Cuando el sistema inmunológico se debilita hay un gran riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias y diferentes tipos de infecciones por microorganismos.

Una forma simple y efectiva de fortalecerlo es consumiendo miel 100% orgánica mezclada con agua tibia.

La miel contiene enzimas, vitaminas y minerales que ayudan a eliminar las bacterias malas, sin que eso afecte la flora intestinal.

Además, está comprobado que actúa como un antibiótico natural y **concentra importantes antioxidantes que ayudan a frenar los radicales libres.**

Desintoxicar el cuerpo

El agua tibia con miel es una de las mejores combinaciones para impulsar la eliminación de residuos acumulados en el organismo.

Al estimular las evacuaciones, ayuda a deshacerse de las toxinas y, de paso, limpia el colon para que funcione sin dificultades.

Además, **si se le añade un poco de limón, sus efectos son aún mayores** y sirven para aumentar la micción y mejorar la salud del tracto urinario.

Bajar de peso



Mujer abrochándose el pantalón

Por su sabor dulce, muchas personas podrían pensar que la miel no es un buen alimento cuando se desea perder peso; lo cierto es que a diferencia de los azúcares blancos refinados, **este ingrediente es un endulzante 100% natural** que proporciona una fuente saludable de calorías.

Beber un vaso de agua con miel pura disminuye los antojos por los dulces y ayuda a ahorrar hasta un 64% de calorías en comparación con los azúcares refinados.

Al lograr esta reducción, hay mayor probabilidad de bajar de peso; por supuesto, no es algo que se logre de la noche a la mañana y **sus resultados dependen de la alimentación y otros buenos hábitos.**

Recarga de energías

Una simple mezcla de agua tibia con miel **actúa como un energizante natural para mejorar el rendimiento físico y mental.**

Esta bebida es hidratante y, por su aporte de azúcares naturales y carbohidratos, puede impulsar las energías sin causar efectos secundarios.

Alivio del dolor de garganta

Las propiedades antibióticas de la miel ayudan a combatir muchas de las bacterias que generan infecciones en la garganta y alergias.

No resulta extraño que desde hace mucho se utilice para la elaboración de jarabes naturales contra la tos y el resfriado, ya que su efecto calmante y antiviral está más que comprobado.

La miel actúa como un protector, mientras que el agua tibia proporciona alivio de las irritaciones.

Previene enfermedades cardíacas



Problemas y enfermedades cardíacas

Esta bebida natural podría tener un efecto muy positivo sobre el sistema cardiovascular. Al aportar flavonoides y otros compuestos antioxidantes, impide la oxidación del colesterol malo en las

arterias, lo que **previene la obstrucción o aterosclerosis**.

Además, gracias a este increíble efecto, **reduce el riesgo de padecer un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular**.

Vía: <http://www.sabiasundato.com>

Fuente: El Ciudadano