

MEDOVÁ VODA

O zdravotních efektech medu jste už zajisté slyšeli, ale možná jste neslyšeli o léčivých vlastnostech medové vody.

Příprava medové vody

Do sklenice vlažné vody dejte čajovou lžičku medu. Získáte tak 30% medový roztok, který má podobné složení jako krevní plasma. Med vytváří ve vodě shluk složek, které zvyšují účinnost. Medová voda je organismem velice snadno vstřebávána.

Léčivé účinky medové vody

- pomáhá srovnat zažívací procesy a umožňuje rozhýbat lenivé střevo. Navíc pomáhá omlazení střevní mikroflóry.
- čistí zažívání od parazitů a brání jejich množení
- pomáhá odstranit nahromaděné toxiny ve střevech
- posiluje imunitní systém
- čistí plíce od hlenu a pomáhá proti bronchitidě
- dochází k čištění buněk celého organismu
- zvyšují se vlastnosti antivirové, antibakteriální a antimykotické
- pomáhá preventivně proti nepříjemné noční potřebě na toaletu. Pomáhá ulehčit přepracovaným ledvinám.

Jak medovou vodu konzumovat

Z preventivních důvodů je vhodné dopřát si vodu každý den ráno na lačný žaludek. Voda se rychle dostává do střev a dostává se snadno do krve. Můžete vodu konzumovat i na večer – nemusíte se obávat potřeby noční toalety, neboť medová voda uklidňuje ledviny.

Důležité je vždy připravit čerstvou medovou vodu. Lze ji využívat nejenom vnitřně. Při aplikaci na pokožku přinese větší jemnost a lesk, takže je výbornou kosmetickou pomůckou.