

3 min. v/Leo Holm – 3. marts 2020.

7 ting, som sker med din krop, når du begynder dagen med et stort glas vand.

Det har de buddhistiske munke vidst i århundrede. I hvert fald siger man, at de lever længe, fordi de begynder dagen med et stort glas vand.

Efter sigende drikker munkene vandet lunkent. Det lunkne vand skulle være særlig effektivt til at rense organismen om morgenen. Man kan blande frisk koldt vand op med en smule nykogt vand.

Man kan også drikke koldt vand med en skefuld æbleeddike, som også skulle virke rensende på organismen.

Her er de 7 gode grunde, som **newsner.com** opregner:

1. Kroppen bliver rensed for giftstoffer.

I løbet af natten udskiller kroppen giftstoffer. De bliver skyllet ud, hvis du drikker vand på tom mave som det første om morgenen.

2. Fordøjelsen bliver forbedret.

Fordøjelsen bliver forbedret mærkbart ved at drikke vand på tom mave. Det er især vigtigt for personer på slankekur at drikke godt med vand for fordøjelsens skyld.

3. Sundt vægttab.

At drikke vand på tom mave vil regulere din appetit, så du ikke føler dig lige så sulten i løbet af dagen. Trangen til usunde snacks og søde sager vil blive mindre, hvilket er en stor grund til overflødige kilo.

4. Forhindrer nyresten og urinvejsinfektion.

Vand skyller den syre i maven ud, som leder til nyresten. På samme måde bliver giftstoffer, der fører til urinvejsinfektion, skyllet ud, når du drikker masser af vand.

5. Lindrer halsbrand og fordøjelsesproblemer.

Vand kan hjælpe til at fjerne de sure opstød, der giver halsbrand. Fordøjelsesproblemer bliver ligeledes mindre, fordi surhedsgraden i maven bliver reguleret.

6. Giver glød til huden.

Det giver rynker og porer at være dehydreret. En halv liter vand på tom mave øger blodcirkulationen og giver huden glød.

7. Får håret til at stråle.

En fjerdedel af vægten af et hårstrå kommer fra vand. Når man får godt med vand, bliver ens hår derfor mere glansfyldt og fyldig.

Artiklen slutter med, at det ikke er nok at drikke vand på fastende hjerte om morgenen.

Rådet lyder på: Drik 1½-2 liter fordelt over dagen.

.... I starter vel allerede i morgen med at følge de 7 gode råd!!.....