

NHỮNG LỢI ÍCH THẦN KỲ CỦA NƯỚC ẤM

Bạn sẽ ngạc nhiên trước những tác dụng bất ngờ của việc uống nước ấm mỗi ngày, hãy biết để sử dụng cho cơ thể luôn khỏe mạnh nhé!

Nếu bạn muốn giảm cân thông qua chế độ ăn uống, bạn có thể uống một ít nước ấm để vào buổi sáng, sau khi thức dậy. Nước ấm sẽ làm nhiệt độ trong cơ thể tăng lên, giúp tăng cường trao đổi chất.

Thêm vào đó, nước ấm hầu như không có calo, có thể ngăn chặn những cơn đói và hỗ trợ thúc đẩy nhanh quá trình giảm cân.

Uống nước nóng là một phương thuốc tự nhiên tuyệt vời để chữa cảm lạnh, ho và đau họng. Nước nóng giúp làm tan đờm và loại bỏ nó khỏi đường hô hấp. Như vậy nước nóng giúp loại bỏ đau họng và nghẹt mũi.

Hỗ trợ tiêu hóa - uống nước ấm trong bữa ăn có thể thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn. Nước ấm cũng giúp tăng cường tiêu hóa và giúp duy trì chất điện phân và khoáng chất trong cơ thể.

Hơn nữa, uống nước ấm khi đang đói cũng giúp cải thiện nhu động ruột và tình trạng táo bón.

Giải độc cơ thể - uống nước ấm vào buổi sáng sẽ giúp làm sạch cơ thể. Chất độc trong cơ thể sẽ được bài tiết qua nước tiểu và mồ hôi. Có thể thêm một chút nước cốt chanh và mật ong vào nước ấm để có hiệu quả tốt hơn.

Ngoài tác dụng thanh lọc cơ thể, nước ấm còn làm tăng tính đàn hồi của làn da và khả năng tái tạo da. Chính vì thế, uống nước ấm có thể làm giảm các dấu hiệu lão hóa như: khô da, da không đều màu và nếp nhăn.

Sau khi tập luyện, uống một chút nước ấm sẽ giúp bổ sung vitamin và khoáng chất cho có thể bằng cách duy trì cân bằng điện giải trong cơ thể.

Nhiệt từ nước ấm sẽ giúp làm dịu cơ bắp, tăng cường lưu thông máu và giúp thư giãn. Vì vậy, khi bị chuột rút hay co thắt cơ, chỉ cần áp túi nước nóng lên chỗ bị đau sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

Từ xa xưa, đây cũng là một phương pháp thường xuyên được áp dụng để giảm đau do chuột rút, giảm sưng, đau bụng kinh, đau đầu.

Uống một chút nước ấm trước khi ăn tối hoặc trước khi đi ngủ không chỉ giúp thanh lọc cơ thể mà còn giúp thư giãn thần kinh.

Thêm vào đó, uống nước ấm vào buổi tối còn làm giảm cảm giác thèm ăn lúc nửa đêm và giúp tinh thần sảng khoái vào buổi sáng hôm sau.

Nước ấm giúp hệ tiêu hóa của bạn hoạt động nhịp nhàng, vì vậy, đường ruột của bạn sẽ khỏe mạnh và bớt đau đốn. Mất

nước có thể gây táo bón mãn tính, vì phân được tích lũy trong ruột của bạn, khiến ruột làm việc chậm hơn.

Uống nước ấm sẽ làm giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nước, vì nước đã được đun sôi sẽ giết chết các loại vi khuẩn.

Uống nước nóng là cách tốt để có được mái tóc mềm mại và bóng mượt. Nước nóng tiếp thêm sinh lực cho dây thần kinh trong chân tóc và khiến chúng hoạt động.

Điều này giúp ích cho việc có được mái tóc bóng mượt tự nhiên và chắc khỏe. Nước nóng cũng giúp da đầu bạn ngậm nước và giúp chống lại da đầu khô và gàu.