

4 УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ, С КОТОРЫХ СТОИТ НАЧИНАТЬ СВОЙ ДЕНЬ. ВОЗЬМИ СЕБЕ ЗА ПРИВЫЧКУ!

Для того чтобы поддерживать свое здоровье, нужно следить за ним регулярно. Существует много разных процедур, но самыми эффективными являются те, которые выполняются утром после пробуждения. Они займут у тебя не более пяти минут и при этом принесут много пользы для здоровья. Большое значение в этом деле имеет регулярность. Результат будет заметен, если выполнять эти рекомендации каждый день. Поначалу будет немного сложно, но через некоторое время у тебя выработается привычка. Для проведения процедур тебе понадобятся: лимон, вода, мёд, а также перекись водорода.

1. Чистка языка
Все мы чистим зубы по утрам, но нужно обязательно помнить о таком важном занятии, как чистка языка. О важности этой процедуры люди знали еще в древние времена. Включать очищение языка в ежедневный уход за полостью рта настоятельно рекомендовал Авиценна. Можно проделывать это зубной щеткой, а можно специальным скребком.



Почему нужно чистить язык?

1. Ты избавишься от бактерий, которые могут попасть в желудок и вызвать разнообразные недуги.

2. Бактерии на языке – частая причина неприятного запаха изо рта, а также заболеваний ротовой полости.

2. стакан горячей воды
Многие знают, как важно возобновлять питьевой баланс после сна. Нагрей некипяченую, фильтрованную воду до горячего состояния. Смотри, чтобы не закипела. Налей полный стакан и добавь туда дольку лимона или просто выдави немного лимонного сока. Пей небольшими глотками за 20 минут до еды.



Чем полезен такой простой напиток?

1. Вода приводит в норму пищеварительную систему. Подготавливает организм к приему пищи.

2. Улучшает обмен веществ и способствует похудению.

3. Очищает печень.
4. В лимонном соке содержится большое количество микроэлементов (кальций, фосфор, натрий, калий, магний, железо), а также витаминов группы В и С.

3. Мёд перед едой
За десять минут до завтрака съешь чайную ложку мёда и запей водой. Мёд должен быть натуральный и свежий.



Зачем съедать ложку мёда с утра?

1. Мёд – это источник витаминов и микроэлементов. В нём содержится большое количество фруктозы и глюкозы, которые дают организму энергию, способствуют улучшению мозговой деятельности и повышению работоспособности.

2. Повышает иммунитет.
3. Это средство обладает антиоксидантными свойствами, помогает организму противостоять старению и изнашиванию организма.

4. Полоскание рта раствором перекиси водорода

После завтрака полощи рот раствором воды с перекисью водорода. Смешай 5-7 капель 3 % раствора перекиси с 50 мг чистой некипяченой воды.



Зачем полоскать рот таким раствором?

1. Отличная профилактика кариеса, зубных болезней и болезней десен.
2. Исчезает неприятный запах изо рта.
3. Легкое отбеливание зубов.

Продельвай эти процедуры каждое утро, и твое самочувствие улучшится.

Если советы тебе понравились и у тебя нет аллергии на эти средства, советуем начать со следующего дня.

Поделись этими полезными рекомендациями с друзьями!