

Συνταγή Αποτοξίνωσης για Επιτάχυνση Μεταβολισμού & Απώλεια Βάρους, από τα proionta-tis-fisis.com!

Όταν δείτε τα οφέλη του συνδυασμού του νερού, με μήλο και κανέλα, θα ετοιμάσετε αμέσως αυτήν την συνταγή.

Πέραν του ότι είναι φθηνό και νόστιμο, και έχει μηδέν θερμίδες, σας παρουσιάζουμε ένα ποτό που έχει 3 ισχυρά οφέλη για την υγεία:

- [καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες](#),
- επιταχύνει το [μεταβολισμό](#) και
- βοηθά στην [απώλεια βάρους](#).

Εκτός από τα μήλα, το κύριο συστατικό του ποτού αυτού είναι η κανέλα. Τα [αντιοξειδωτικά](#) της θα σταθεροποιήσουν τα επίπεδα [σακχάρου](#) στο [αίμα](#) και έτσι θα μειωθεί και η ανάγκη για [υδατάνθρακες](#), ενώ ταυτόχρονα δεν ευνοεί την υπερβολική έκκριση ινσουλίνης, έναν σημαντικό παράγοντα για την επιτυχή απώλεια βάρους.

«Τροφή»: όσον αφορά το ποια κανέλα να χρησιμοποιήσετε για το ζάχαρο, οι απόψεις διίστανται, καθώς από την μία μας πασάρουν την κανέλα Κεϋλάνης: [Κανέλα ή κασσία;](#)

Από την άλλη, όμως η αντιδιαβητική της δράση, διαπιστώθηκε με κασσία: [Κανέλα Κεϋλάνης, Κασσία και Διαβήτης – Η Αλήθεια](#)

Όποια και να διαλέξετε, πάντως υπάρχει λύση και για την την ασφαλή χρήση της κασσίας, ώστε να περιορίσουμε την υψηλή συγκέντρωση της κουμαρίνης: Οι ευεργετικές ουσίες της κανέλας είναι διαλυτές στο νερό. Η κουμαρίνη δεν είναι κι έτσι μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτήν ρίχνοντας ζεστό νερό σε ένα

από τα γνωστά χάρτινα φίλτρα όπου έχουμε βάλει κανέλα αντί για καφέ.

Η συχνή έκκριση [ινσουλίνης](#) προκαλεί τη συσσώρευση λίπους στο σώμα. Χρησιμοποιώντας την κανέλα, λένε οι ειδικοί, η έκκριση της ινσουλίνης θα τεθεί υπό κάποιον έλεγχο, το οποίο θα μειώσει με επιτυχία το περιττό λίπος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η λήψη μισής και μόνο κουταλιάς κανέλας την ημέρα μπορεί να μειώσει την κακή [χοληστερόλη](#), αλλά βοηθά επίσης σε περιπτώσεις κακής [πέψης](#) και επηρεάζει τη μείωση των [τριγλυκεριδίων](#).

Έτσι, δεν έχετε παρά να προετοιμάσετε αυτό το νερό με μήλα και κανέλα που περιέχει μηδέν θερμίδες

Αυτά που χρειάζεστε είναι:

- Ένα [μήλο](#),
- Ένα ξύλο [κανέλας](#) (ή ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη),
- Περίπου 1,5 έως δύο λίτρα βρασμένο ή [φιλτραρισμένο νερό](#).

Διαδικασία

Κόψτε το μήλο σε φέτες, προσθέστε την κανέλα και ρίξτε το νερό. Αφήστε το να σταθεί μια με δύο ώρες, και στη συνέχεια πιείτε το κατά την διάρκεια της ημέρας, όποτε θέλετε.

Ο συνδυασμός του μήλου με την κανέλα είναι φανταστικός για τη ρύθμιση του μεταβολισμού. Επιπλέον, μειώνει αποτελεσματικά το σωματικό βάρος και εξαλείφει την περίσσεια υγρών από το σώμα.

“Τροφή”: Σε συνεργασία με επιστημονικούς συνεργάτες, μπορούμε να βοηθήσουμε με μία ενδεδειγμένη (με παραλλαγές, ανάλογα το περιστατικό) αγωγή με κατάλληλη διατροφή, αλλά και **ΦΥΣΙΚΑ** συμπληρώματα διατροφής (όπως αυτά που αναγράφονται παραπάνω), που μπορούν να έχουν δραστηριότητα και αποτελεσματικότητα στην

περίπτωση της απώλειας βάρους.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε στο
μείλ life@proionta-tis-fisis.com

Πηγή: www.naturalcuresandhomeremedies.com

<https://www.proionta-tis-fisis.com/syntagi-apotoxinosis-gia-epitahynsi-metabolismou-kai-apoleia-varous/>