

**Da li ste razmišljali o tome da jutro zapo?nete, umjesto kafom ili ?ajem, ?a?om vode, i to tople?** Redovno ispijanje toplije vode, posebno ujutru, blagotvorno djeluje na na? organizam, pi?e Medical Daily.

**Pro?i?ava organe za varenje**

?a?a tople vode ujutru mo?e vam pomo?i da o?istite tijelo od toksina, jer poma?e razlaganje hrane u ?elucu i odr?ava digestivni trakt. Topla voda ?e razlo?iti hranu br?e i time olak?ati varenje. Konzumiranje hladne vode u toku, ili poslije, obroka, zgu?njava masti u hrani i tako stvara masne naslage u crijevima.

**Poma?e kod varenja**

Poma?e kod varenja

**Gr?evi i nadimanje koje povremeno osje?amo izazvano je nedostatkom vode u organizmu.** Jedna ?a?a vru?e vode, ujutru na prazan stomak, pospje?i?e rad crijeva i pomo?i tijelu da profunkcionir?e normalno.

**Ubla?ava bol**

Smatra se da je topla voda najmo?niji prirodni lijek,

a moēe ublaēiti bol prilikom menstrualnih tegoba. Toplota ēe opustiti stomaēne miēiēe i osloboditi vas grēa, ēime ēe umiriti bol. Topla voda je dobra za sve vrste grēeva i zato ēto pospjeēuje kapilarnu cirkulaciju i opuēta miēiēe.

**Smanjuje viēak kilograma**

Topla voda poveēava temperaturu tijela i time ubrzava metabolizam. Na taj naēin organizam sagorjeva viēe kalorija. Takoēe blagotvorno ēe utjecati i na bubrege i sve organe za izluēivanje.

**Poboljēava cirkulaciju**

Konzumiranje tople vode oslobaēa organizam toksina. Na taj naēin poboljēava se i cirkulacija.

**Usporava starenje**

Prisustvo toksina u organizmu ubrzava starenje, a buduēi da topla voda oslobaēa organizam toksina, proces starenja se usporava, a elastiēnost koēe se poveēava.

[Radiosarajevo.ba](http://Radiosarajevo.ba)