**Medová voda**

[redakce](http://www.radostnezpravy.cz/author/admin/)

[6.1.2015](http://www.radostnezpravy.cz/ocistna-sila-medove-vody/)

[Zdraví](http://www.radostnezpravy.cz/category/zdravi/)

[0 komentářů](http://www.radostnezpravy.cz/ocistna-sila-medove-vody/#disqus_thread)

*Sdílejte naše články a podpořte Radostné zprávy!*

**O zdravotních efektech medu jste už zajisté slyšeli, ale možná jste neslyšeli o léčivých vlastnostech medové vody.**

Příprava medové vody

Do sklenice vlažné vody dejte čajovou lžičku medu. Získáte tak 30% medový roztok, který má podobné složení jako krevní plasma. Med vytváří ve vodě shluk složek, které zvyšují účinnost. Medová voda je organismem velice snadno vstřebávána.

Léčivé účinky medové vody

– pomáhá srovnat zažívací procesy a umožňuje rozhýbat lenivé střevo. Medová voda navíc pomáhá omlazení střevní mikroflory.
– čistí zažívání od parazitů a brání jejich množení
– pomáhá odstranit nahromaděné toxiny ve střevech
– posiluje imunitní systém

- čistí plíce od hlenu a pomáhá proti bronchitidě
– dochází k čištění buněk celého organismu
– zvyšují se vlastnosti antivirové, antibakteriální a antimykotické
– pomáhá preventivně proti nepříjemné noční potřebě na toaletu. Medová voda pomáhá ulehčit přepracovaným ledvinám.

Jak medovou vodu konzumovat

Z preventivních důvodů je vhodné dopřát si vodu každý den ráno na lačný žaludek. Voda se rychle dostává do střev a dostává se snadno do krve. Můžete vodu konzumovat i na večer – nemusíte se obávat potřeby noční toalety, neboť medová voda uklidňuje ledviny.

Důležité je vždy připravit čerstvou medovou vodu. Lze ji využívat nejenom vnitřně. Při aplikaci na pokožku přinese větší jemnost a lesk, takže je výbornou kosmetickou pomůckou.