

Lebenselixier Honig stärkt die Abwehr

HONIGWASSER - Elixier für Schönheit, Speise der Götter und Garant für Gesundheit

Du fühlst dich etwas schlapp und müde am Morgen und dein Kreislauf ist noch nicht in Schwung, dann habe ich einen guten Tipp für dich.

Mit einem Stärkungstrunk aus warmem Wasser und Honig kannst du vital und voller Energie in den Tag starten. Damit machst du es auch sämtlichen Erregern schwer, deinen Organismus zu befallen.

► Verrühre dazu einen EL Honig in ein Glas lauwarmes Wasser (Aufgepasst: Nicht zu heißes Wasser, damit die wertvollen Enzyme nicht zerstört werden!) und trinke es auf nüchternen Magen.

Warum gilt Honig als Speise der Götter und Garant für Gesundheit? Honig ist ein wunderbares Produkt aus der Natur, welches eine einzigartige Mischung aus Zucker, Vitaminen und Mineralien ist und alles enthält was der Mensch zum Leben braucht.

Er ist Speise und Getränk in einem und hat einen nährenden Charakter.

Die Inhaltsstoffe haben in erster Linie eine **abführende Wirkung** (verbessert die Verdauung!), **regulieren den Schlaf** und **reduzieren zusätzlich Deinen Stress**.

Muntermacher am Morgen:

Morgens getrunken verbessert Honigwasser die Darmfunktion und hilft vor allem bei Darmträgheit. Da es schnell in den Darm gelangt, spült es das gesamte Verdauungssystem gründlich durch und hilft dabei, Schadstoffe aus dem Organismus zu leiten. Hierbei ist wichtig, das Honigwasser möglichst schnell auszutrinken, wodurch seine Wirksamkeit verstärkt wird.

Als Energiedrink kann Honigwasser ähnliche Produkte ersetzen, dabei ist es vollkommen natürlich und gleichzeitig enorm effizient. Schon nach einem Glas fühlst du dich sofort fit und gestärkt – genau das richtige Getränk am Morgen vor einem stressigen Arbeitstag!

Positiver Nebeneffekt: Der morgendliche Honigtrunk senkt den Cholesterinspiegel und kann auch beim Abnehmen helfen, weil er den Wunsch nach Süßem hemmt.

Honigwasser am Abend

Abends getrunken beizität Honigwasser eine andere, aber nicht minder angenehme Wirkung. Durch seine hygroskopische Eigenschaft zieht es die Flüssigkeit im Organismus an sich, so dass du nicht mehr so oft in der Nacht aufs stille Örtchen musst. Es entlastet Nieren und Blase und beugt Schwellungen in den Beinen vor. Zur Entspannung und Vorbeugung von Schlaflosigkeit kannst Du Honigwasser zusätzlich gerne abends trinken. Ebenso stillt Honigwasser Deine Heißhungerattacken, schützt das Herz und die Leber, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an.

Infekte verhindern

Die tägliche Zufuhr von bis zu 50 Gramm Honig (5 TL) kann Infekten vorbeugen und steigert die Immunabwehr!

Variationen

Honigwasser lässt sich sehr gut mit anderen natürlichen Heilmitteln kombinieren. Wie wäre es zum Beispiel mit diesen Variationen:

- Bei Erkältung, Halsschmerzen und -entzündungen verstärkt ein Esslöffel **Zitronensaft** die Wirkung
- An kalten Tagen und zur weiteren Stärkung des Immunsystems kannst du etwas **Ingwer** dazugeben
- **Zimt** verbessert nicht nur den Geschmack, sondern bringt ganz eigene gesundheitliche Vorteile mit sich. Zimt enthält sekundäre Pflanzenstoffe. Diese senken auf der einen Seite Deinen Blutzuckerspiegel, sodass Deine Fettverbrennung automatisch gesteigert wird. Auf der anderen Seite weisen mehr und mehr Studien nach, dass bereits sehr geringe Mengen Zimt dazu beitragen, Deine Blutfettwerte zu senken.

Als Buddha sich einst in die Einsamkeit zurückzog um wochenlang zu meditieren, soll ihm ein Affe Honig gebracht haben und allein von diesem göttlichen Nektar hat er dann gelebt.

In Indien gilt Honig als Elixier für Unsterblichkeit und als Sinnbild für Reichtum und Süße.

Nutzen wir dieses wunderbare Geschenk der Natur und gehen achtsam mit den fleißigen Tierchen um, die an der Herstellung beteiligt sind.