

తాగే నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకోవడం పాత అలవాటే. దీనివల్ల ఎనో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు కొన్ని రకాలైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దీన్ని పరిష్కారంగా భావిస్తారు.



రక్తపోటు సమతూకంలో ఉప్పు అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. కానీ, కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటే మాత్రం రక్తంలో ప్లూయిడ్లను సమతూకంలో ఉంచుతుంది. అలా రక్త పోటు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

అరుగుదల సాఫీగా ఉప్పు మన జీర్ణవ్యవస్థలో కీల కంగా ఉండే లాలాజలం ఉత్పత్తిని, జీర్ణశక్తి ఎంజైములను క్రియాశీలం చేస్తుంది. నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు వేసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి సరిగ్గా అందుతాయి.

హైడ్రేషన్ పెరుగుతుంది ఉప్పులో

ఉండే సోడియం మన శరీరంలో ద్రవాలను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. నీళ్లకు చిటికెడు ఉప్పు కలిపితే శరీరం నీళ్లను తేలిగ్గా అరాయించుకుంటుంది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత, బాగా చెమటపట్టిన తర్వాత ఇలా చేయడం మంచిది.



ఎలక్ట్రోలైట్లు తిరిగి వస్తాయి శారీరక శ్రమ

శరీరక శ్రమ కారణంగా శరీరం సోడియం, పొటాషియం లాంటి ఎలక్ట్రోలైట్లను కోల్పోతుంది. తాగేనీళ్లలో ఉప్పు కలుపుకొంటే సప్లైయిన ఎలక్ట్రోలైట్లు తిరిగి శరీరానికి సమకూరుతాయి. నాడులు, కండరాలు, కణాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

గానెడు నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు

డిటాక్సిఫై చేస్తుంది ఉప్పులో

యంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లు, ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాను పారదోలుతాయి. నీళ్లలో ఉప్పు వేసుకుంటే అది శరీర మలినాలను తొలగించడంలో దోహదపడుతుంది. ఆరోగ్యానికి హామీ ఇస్తుంది.

నాణ్యమైన నిద్ర కార్నిఫోల్,

అడ్రినలిన్ లాంటి ఒత్తిడి హార్మోన్ల మీద ఉప్పులో ఉండే సోడియం ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునే ముందు నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకొని తాగితే ఒత్తిడి హార్మోన్లను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. నిద్రలో నాణ్యత మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.

శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి కణాలు

శక్తిని విడుదల చేయాలంటే శరీరంలో తగినంత ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ ఉండాలి. నీళ్లలో కలిపే కొంచెం ఉప్పుతో ఈ సమతూకాన్ని సాధించవచ్చు. దీంతో శరీరాన్ని నిస్సత్తువ ఆపహించదు. రోజంతా శక్తిమంతంగా గడపవచ్చు.

చర్మ ఆరోగ్యంలో సహజమైన

ఉప్పులో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి.

