



WODA RÓŻANA

250 ml/0 kcal

1. Do szklanki wody dodaj niewielką ilość spożywczej wody różanej (dostępną w sklepach ze zdrową żywnością). Delikatnie wymieszaj przed spożyciem.
2. Możesz pić na zimno, na gorąco, z wodą gazowaną i niegazowaną. Dobrze smakuje z sokiem z limonki.
Zapach wody różanej ma działanie relaksujące i uspokajające, co może
3. pomóc w redukcji stresu, poprawie nastroju oraz indukcji uczucia spokoju i harmonii.

Picie wody różanej może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Oto kilka z nich:

1. Wspomaganie trawienia: Spożywanie wody różanej może pomóc w łagodzeniu dolegliwości żołądkowych, takich jak wzdęcia czy zgaga, oraz w regulacji procesów trawiennych, poprzez stymulowanie wydzielania soków trawiennych.
2. Oczyszczenie organizmu: Woda różana może działać jako naturalny środek detoksykacyjny, wspomagając proces eliminacji toksyn i szkodliwych substancji z organizmu.
3. Regulacja ciśnienia krwi: Woda różana może pomóc w utrzymaniu zdrowego ciśnienia krwi, co jest kluczowe dla zapobiegania chorobom serca i naczyń krwionośnym.
4. Redukcja obrzęków: Spożywanie wody różanej może pomóc w redukcji obrzęków i opuchlizny, dzięki jej właściwościom moczopędnym i przeciwzapalnym.