

Healthy Drinks

This Is What Happens When You Drink Honey And Apple Cider Vinegar In The Morning

これはあなたが朝にハチミツとリンゴ酢を飲むと起こることです

(以下、機械翻訳に少し手を加えて紹介します)

生のハチミツとアップルサイダービネガー (ACV=リンゴ酢) は、単独で使用する
と健康に良いです。生のハチミツには抗菌性があり、植物栄養素が豊富
で、消化器系の問題を助け、喉の痛みを和らげ、傷を癒すことができます。

リンゴ酢は、健康的な減量、コレステロール、血糖値を促進し、抗酸化物質を
含み、消化器系の問題を助け、栄養素の摂取を改善します。

したがって、これら 2 つの原動力を一緒に使用することの利点を想像してみ
てください。

ハチミツとリンゴ酢ミックスの健康上の利点

- 関節の健康を改善し、痛みや炎症を軽減します
- 減量を促進します
- 消化器系の健康を改善します
- エネルギーを増やします
- 高血圧と高コレステロールを減らします

- 肌の状態を改善します
- 炎症を軽減します
- 口臭を軽減します

なぜ効果があるのか

リンゴ酢とハチミツの化学的性質とそれらが体と相互作用する方法が、これら2つの物質が非常にうまく連携する主な理由です。

多くの健康専門家は、私たちが病気になる理由は、私たちの体が酸性すぎる（pHが7未満）ためだと信じています。もちろん、リンゴ酢は酸性ですが、体内に摂取されるとアルカリ性になります。

pHも低いですが、摂取するとアルカリ性になります。私たちの体はpHが7.4のときに最高のパフォーマンスを発揮し、2つが一緒に働くことで、体の過剰な酸性度をなくし、私たちをより健康にすることができます。

この素晴らしい万能薬の作り方

リンゴ酢と生のハチミツには、素晴らしい癒しの特性が含まれています。したがって、生の（そしてできれば有機の）ハチミツと、（できれば有機）のリンゴ酢のみを使用するようにしてください。

混ぜる：

- 生のハチミツ小さじ1
- 小さじ1杯のACV（味に耐えられる場合は、投与量を小さじ1杯まで増やしてください）
- 8オンス（約240ml）。温水

最初は味に少し苦勞するかもしれませんが、その魔法を働かせる機会を与えてください、そしてあなたはそれを飲むのをやめたくないでしょう！

いつ飲むか

朝一番に空腹時に飲むと、この混合物が最も効果的です。朝食を食べる前に、少なくとも 20～30 分飲んでください。最高の結果を得るには、一貫性を保ち、毎日飲んでください。

1 日 2～3 回飲むことができますが、ゆっくりと始めて徐々に増やして、体がどのように耐えられるかを確認することをお勧めします。ただし、リンゴ酢を大量に摂取すると、体内のカリウム濃度が低下し、骨密度が低下する可能性があることに注意してください。

定期的に薬を服用している場合は、このエリキシルを服用する前に必ずかかりつけ医に相談してください。

(下に原文とサイト URL を添付します)

Healthy Drinks

This Is What Happens When You Drink Honey And Apple Cider Vinegar In The Morning

*website: <http://www.simpleorganiclife.org/apple-cider-vinegar-mix-honey-2121099652.html>

*Extracted text below

Raw honey and apple cider vinegar (ACV) are wonderful for your health if used alone. Raw honey has antibacterial and anti-microbial properties, is full of phytonutrients, helps digestive problems, soothes a sore throat and can heal wounds.

Apple cider vinegar can promote healthy weight loss, cholesterol and blood sugar, contains antioxidants, helps with digestive issues, and improves nutrient uptake.

So, just imagine the benefits of using these two powerhouses together!

Health benefits of honey/ACV mix

Improves joint health and reduces pain and inflammation

Promotes weight loss

Improves digestive health

Increases energy

Reduces high blood pressure and high cholesterol

Improves the condition of the skin

Reduces inflammation

Reduces bad breath

Why it works

The chemical properties of ACV and honey and the way they interact with the body is the key reason these two substances work so well together.

Many health professionals believe that the reason we get ill is because our bodies are too acidic (a pH below 7). Of course, ACV is acidic, but when ingested into the body, it becomes alkaline.

It has a low pH, too, but becomes alkaline when ingested. Our bodies perform their best when the pH is 7.4, and the two working together can abolish excess acidity in the body and make us healthier.

How to make this amazing elixir

ACV and honey that has not been processed still contain all their wonderful healing properties. So, be sure to only use honey that is raw (and preferably organic) and apple cider vinegar that has "the mother," also preferably organic.

Mix together:

1 teaspoon raw honey

1 teaspoon ACV (if you can tolerate the taste, increase the dosage to up to 1 tablespoon)

8 oz. warm water

You may struggle a bit with the taste at first, but give it a chance to work its magic, and you won't want to stop drinking it!

When to drink it

The mixture works best if you drink it first thing in the morning on an empty stomach. Drink it at least 20 - 30 minutes before you eat breakfast. Stay consistent and drink it every day for best results.

You can drink it two or three times a day, but it's best to start slow and increase gradually to see how your body tolerates it. But, keep in mind that high consumption of ACV may cause low potassium levels in the body that can lead to bone density loss.

If you are taking medication on a regular basis, ALWAYS consult with your primary care physician before taking this elixir.