

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2830

Picie wody z cytryną potrafi działać cuda. Woda jest niezwykle potrzebna naszemu organizmowi. W połączeniu z cytryną tworzą duet doskonały.

Jakie zatem konkretne korzyści płyną z picia takiej wody?

Wzmacnia odporność

Woda z cytryną zawiera dużo witaminy C, która odgrywa istotną rolę dla odporności naszego organizmu.

Źródło potasu

Oprócz witaminy C w cytrynie znajduje się dużo potasu, który wpływa korzystnie na działanie serca, mózgu i układu nerwowego.

Ułatwia trawienie

Cytryna usuwa toksyny z naszego organizmu i łagodzi niektóre przykre dolegliwości żołądkowe.

Pomaga zrzucić nadwagę

Unikając picia soków i innych napojów unikamy także spożywania zawartych w nich dużych ilości cukru - cukier jest szkodliwy dla zdrowia i jest jedną z istotnych przyczyn otyłości. Dodatkowo cytryna zawiera błonnik (pektynę), który zmniejsza uczucie głodu.

Dodaje energii

Woda z cytryną może mieć zbliżone działanie do kawy zapewniając nam potrzebny przypływ energii. Dodatkowo cytryna ma działanie uspokajające i antydepresyjne.

Pomaga zachować równowagę kwasowo-zasadową organizmu

W naszej diecie przeważają zazwyczaj produkty kwasotwórcze, których nadmiar może powodować kwasicę, objawiającą się apatią, bólami głowy i złym samopoczuciem. Zasadotwórcza cytryna pomaga zachować odpowiednią równowagę.

Na reumatyzm

Cytryna działa moczopędnie. Zatem woda z cytryną pomoże przy reumatyzmie i zapaleniu stawów. Wypłucze toksyny i bakterie z organizmu usuwając je wraz z moczem. A to bardzo ważne przy wspomnianych schorzeniach.

Poprawia wygląd skóry

Cytryna pozwala na zachowanie zdrowszego wyglądu skóry, zmniejsza liczby wyprysków i pomaga w regeneracji uszkodzeń i oparzeń skóry. Zawarte w cytrynie antyoksydanty mają działanie zmniejszające występowanie zmarszczek.

Odświeża oddech i łagodzi dolegliwości związane z zębami

Dzięki cytrynie nasz oddech zawsze będzie miał ładny zapach, a dodatkowo możemy jej użyć do złagodzenia bólu zębów oraz dziąseł.

Źródło: dietamedic.pl oraz poradopedia.pl