

Bienfaits de l'eau au citron

La consommation d'eau au citron à jeun aide à éliminer les substances toxiques de l'organisme et prévient du vieillissement prématuré. 8 bienfaits de l'eau au citron à jeun et comment la préparer ? Pin-it! commentaires

De plus en plus de personnes adoptent cette habitude de boire de l'eau au citron le matin à jeun.

Il a été démontré que cette boisson si économique et facile à préparer dispose d'importants bienfaits curatifs et protecteurs qui aident à combattre et à prévenir différents problèmes de santé physique et mentale.

Cette boisson représente donc une excellente manière de commencer la journée.

L'eau au citron à jeun est une boisson riche en propriétés antivirales, antimicrobiennes et antibactériennes qui aident à combattre une grande quantité de virus, de bactéries et de micro-organismes qui affectent la santé.

De plus, seulement deux cuillerées de citron vous apportent 23% des quantités quotidiennes recommandées de vitamine C, qui est essentielle pour renforcer le système immunitaire et prévenir les maladies.

Si vous ne connaissez pas encore toutes les vertus que l'eau au citron peut apporter à votre santé, ne passez pas à côté des 8 bienfaits suivants et de la recette pour préparer cette merveilleuse boisson.

Elle hydrate

Pendant la nuit, notre corps se déshydrate et il est nécessaire de lui apporter des liquides en buvant de l'eau durant les premières heures de la journée.

L'eau au citron à jeun est une bonne manière de s'hydrater et d'apporter

tous les bienfaits du citron à l'organisme.

Elle prévient des infections urinaires

L'eau au citron dispose de propriétés antivirales, antimicrobiennes et antibactériennes qui aident à prévenir et à combattre les infections urinaires.

Le fait de boire cette eau à jeun tous les jours, va vous permettre d'expulser les bactéries nocives présentes dans le tractus urinaire.

Elle aide à perdre du poids

La consommation d'eau citronnée à jeun aide à améliorer le transit intestinal lent, ce qui facilite l'élimination de toxines présentes dans l'organisme.

En plus de cela, le fait de boire de l'eau au citron à jeun apporte une plus grande sensation de satiété pendant la journée et évite que l'on consomme des calories à l'excès.

Elle équilibre le pH du corps

Grâce à sa haute teneur en acide citrique, le citron est l'un des meilleurs alliés pour rétablir le pH dans le corps.

Les aliments tels que les sucres raffinés ou les colorants, entre autres, acidifient le corps et le rendent plus enclin à tomber malade.

L'eau au citron à jeun est un excellent remède pour réduire cette acidité.

Elle renforce le système immunitaire

La vitamine C présente dans le citron est essentielle pour renforcer le système immunitaire.

Boire de l'eau tiède au citron est une bonne manière d'augmenter nos

défenses et de prévenir des maladies.

Elle améliore la digestion

La consommation d'eau au citron à jeun aide à améliorer la digestion, prévient la constipation et soulage les troubles digestifs et stomacaux comme par exemple, la diarrhée, les gaz et les flatulences, l'acidité stomacale et les digestions lourdes.

Elle aide à purifier l'organisme

Notre corps accumule chaque jour une grande quantité de toxines provenant de l'alimentation, de la pollution environnementale, des produits chimiques, et d'autres facteurs qui peuvent affecter la santé et empêcher le bon fonctionnement des organes vitaux.

La consommation quotidienne d'eau au citron à jeun aide à purifier l'organisme, éliminant ainsi toutes les substances qui peuvent l'endommager.

De plus, elle aide à lutter contre les radicaux libres et prévient du vieillissement prématuré.

Elle conserve la beauté de la peau

L'eau tiède au citron apporte à l'organisme une quantité significative d'antioxydants qui permettent de protéger la peau et de prévenir son vieillissement.

La vitamine C présente dans le citron est essentielle pour la production du collagène de la peau, et permet également de conserver son élasticité.

De plus, elle hydrate la peau et aide à prévenir des problèmes cutanés comme l'acné.

Préparer de l'eau tiède au citron

Découvrez comment préparer cette boisson rafraîchissante et saine.

Ingrédients

1 tasse d'eau (250 ml)

1 citron biologique

Préparation

Mettez l'eau dans une casserole et faites-la chauffer, mais sans la faire bouillir. Pendant ce temps, extrayez le jus du citron dans un verre, et réservez.

Quand l'eau frémit, versez-la sur le citron et mélangez bien le tout.

Buvez cette boisson tiède tous les matins, immédiatement après vous être levé.

N'oubliez pas que vous ne devez pas ajouter d'édulcorant, car c'est ce qui rend cette eau moins saine.