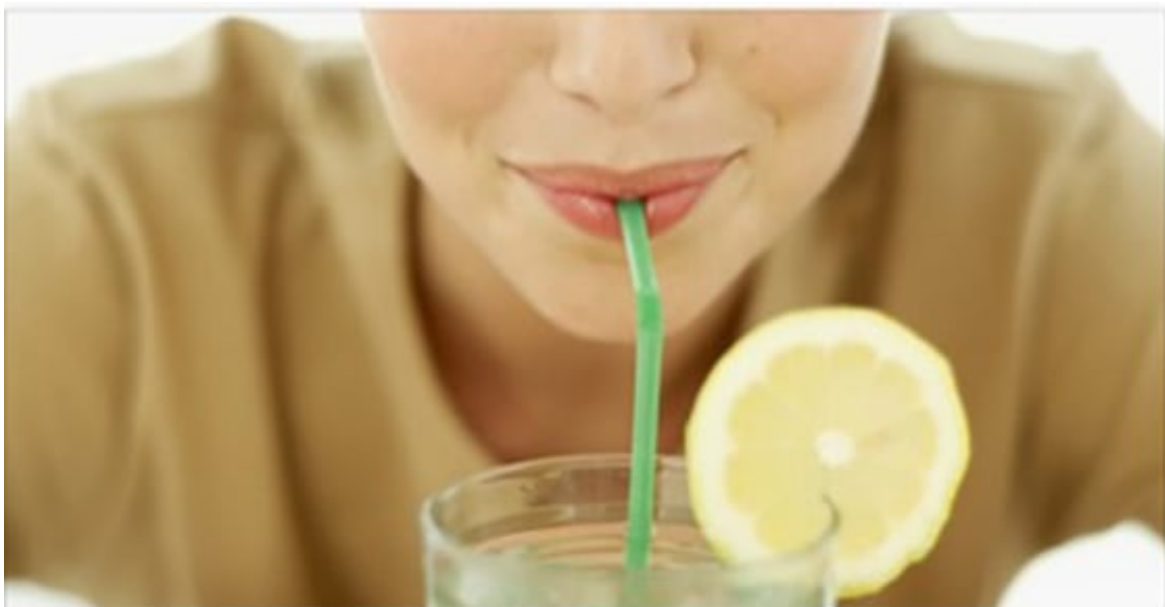


SALUD / TENDENCIAS

# El desafío de 2 semanas de Agua con Limón!

El Ciudadano · 2 de junio de 2015





Seguro que usted ha visto o escuchado en alguna parte que el agua con limón es buena para usted, es probable que aun no la beba, pero si desea tener un cuerpo más sano, póngale un poco de esfuerzo y pruebe.

### **Desafío de Agua con Limón:**

Mire la lista de beneficios que se describen a continuación y decida cuál le va a motivar a empezar a beber agua con limón.

Bebe agua con limón durante 14 días.

Escriba cómo se sientes en el primer día y en el último día.

Las cosas que sabemos sobre los limones:

Técnicamente el limón es una fruta cítrica, y sin dejar de ser el miembro más pequeño de su familia, el limón tiene más beneficios para la salud que el resto de los miembros de la familia.

El limón puede equilibrar el pH, aliviar la indigestión y el estreñimiento, ayudar a las personas a perder peso, tratar la presión arterial alta, e incluso desintoxicar el

hígado.

Vitaminas.

Los limones tienen una multitud de vitaminas. Tienen un alto contenido en vitamina C, que es imprescindible para el proceso de desarrollo. La vitamina C se ha estudiado durante un período muy largo de tiempo y se ha demostrado que tiene grandes beneficios para la salud. Se ha encontrado que previene la enfermedad cardiovascular, enfermedades de los ojos, y las arrugas. Esta vitamina puede incluso actuar como un antioxidante y ayuda a proteger las células de los radicales libres.

Cómo hacer agua con limón:

**Necesita:**

-Agua

-Limón fresco (no zumo de limón embotellado)

preparación:

Al levantarse de la cama cada mañana es la primera cosa que debe hacer.

Vaya a la cocina y sírvase un vaso de agua a temperatura ambiente.

Corte un limón fresco por la mitad.

Exprima el jugo del limón en el agua.

Bébalo.

Otros beneficios para la salud:

Desintoxicación y limpieza.

Cuando usted bebe agua con limón, funciona en su cuerpo como un desintoxicante natural. Esto le hará orinar con bastante frecuencia. La ingesta de ácido cítrico mejorará la capacidad del cuerpo para eliminar las toxinas de forma natural.

Nuestros cuerpos necesitan constantemente limpiarse ya que constantemente tomamos toxinas al respirar y al comer.

El limón aumenta la capacidad del hígado para funcionar correctamente y filtrar las toxinas no deseadas.

Digestión.

Los flavonoides cítricos se ha demostrado que actúan como un fantástico tónico digestivo por así decirlo. Frenará el apetito, así como calma malestar estomacal.

Alcalinización.

Su cuerpo construye planos de ácidos individuales que pueden tener efectos adversos en su cuerpo. El uso de agua con limón para ayudar a su cuerpo con su alcalinidad es una gran cosa. Esto le ayudará a equilibrar el pH.

Arrugas.

Beber zumo de limón a diario también puede ayudar a que su piel se convierta dramáticamente más saludable. Se aumenta el colágeno que es lo que da a la piel fortaleza y mantiene la piel brillante.

Seguridad con el agua con limón.

Trate de evitar el consumo de las semillas del limón, uno de vez en cuando no es un problema, pero si las ingiere de forma cotidiana puede ser malo para su cuerpo. Las semillas contienen ácido salicílico, el ingrediente principal en la aspirina, tomar demasiado es malo.

Sustituir las bebidas gaseosas por el agua con limón puede realmente ayudar a salvar los dientes, evitando su descomposición.

Con suerte, usted decida que el agua con limón es la bebida para usted y beba todos los días para asegurarse de que usted y su cuerpo se mantienen sanos en los años venideros.

***Vía Medicinas Naturales***

---

**Fuente:** El Ciudadano