

No te imaginas cuánto puede mejorar tu vida si pones un limón en rodajas junto a tu cama

El Ciudadano · 12 de mayo de 2017



Luego de ver lo que el **limón** puede hacer te sorprenderás, porque más allá de su uso en la cocina, tienen una serie de propiedades que pueden **mejorar** significativamente nuestra **calidad de vida**.

Los limones tienen muchísimos beneficios para la salud. Tienen entre cinco y 10 veces más nutrientes y vitaminas que su jugo. Son una excelente fuente de fibra, potasio, magnesio, calcio, ácido fólico y betacarotenos. También el limón absorbe

los malos olores del refrigerador, blanquea las uñas, suaviza los codos y los talones y sirve como desodorante de ambientes ecológico, entre otras cosas,

Las instrucciones son muy simples, todo lo que necesitas es un limón, partirlo en cuatro partes iguales, espolvorear algo de sal encima y listo. Ponerlo junto a tu cama o en tu mesa de noche y ver sus resultados al día siguiente.

1. Sentirás que el estrés desaparece

De acuerdo con varias investigaciones, el olor de los cítricos hace que nuestro cerebro se relaje.

2. Mejorarás tu concentración

La esencia del limón puede ayudar a mejorar tu desempeño mental, también ayuda a mejorar la memoria y tu capacidad de concentración.

3. Optimismo y energía

El limón hará que te levantes en la mañana sintiéndote mejor. El olor de las frutas hace que tu cerebro produzca más serotonina, así que te sentirás más motivado.

4. Ningún insecto se acercará a tu dormitorio

El olor del limón es un repelente natural, los mosquitos y cualquier otro insecto no querrá entrar a molestarte durante la noche.

vía: [Labioguía](#)

Fuente: El Ciudadano