

Apa cu lămâie, miracol pentru sănătate. Nouă afecțiuni pe care le previne

Emilia Apostu / 05 feb 2018 / 06:23



Descriere foto: Lămâie

Apa cu lămâie este mai eficientă decât ți-ai putea imagina.

Consumată zilnic, aceasta poate ajuta la evitarea a mai multe probleme de sănătate. Iată care sunt acestea:

Probleme digestive

Sucul de lămâie îmbunătățește digestia și combate acidul gastric, balonarea și celelalte stări de disconfort stomacal. De asemenea, stimulează producția de bilă.

Probleme ale pielii

Sucul de lămâie este bogat în antioxidanți și, astfel, vă va ajuta să scăpați de pete, riduri și acnee.

Acumularea toxinelor

Sucul de lămâie este un detoxifiant puternic atunci când este amestecat cu apă. Apa cu lămâie este recomandată în diete, posturi, cure de detoxifiere.

Scaune neregulate

Datorită pectinei pe care o conține lămâia veți putea spune adio constipației. Sucul de lămâie vă va păstra colonul curat, având un puternic efect antibacterian.

pH dezechilibrat

Un pahar de apă caldută cu lămâie în fiecare dimineață vă va ajuta să vă resetați pH-ul. În ciuda faptului că sucul de lămâie este acid, creează un mediu alcalin în organism.

Dezvoltarea bacteriilor

Sucul de lămâie stopează creșterea și multiplicarea bacteriilor.

Dureri și inflamații

Apa cu lămâie luptă împotriva durerii și a inflamației la nivelul articulațiilor, dizolvă acidul uric.

Răceli

Există numeroase dovezi conform cărora apa cu lămâie combate răcelile comune.

Probleme hepatice

Apa cu lămâie ajută ficatul, mărind producția de enzime.

[citeste si]