Benefici del limone

Invece di prendere una tazza di caffè, perché non sostituirla con una bevanda calda di acqua e limone!? Di seguito i fattori da considerare buoni.
Invece di prendere una tazza di caffè, perché non sostituirla con una bevanda calda di acqua e limone!? Di seguito i fattori da considerare buoni.

1. Rinforza il sistema immunitario: i limoni sono ad alto contenuto di vitamina C, che è grande per combattere il raffreddore. Sono ad alti contenuto di potassio, che stimola la funzione del cervello e nervi. Potassio aiuta anche il controllo della pressione del sangue.

2. PH: un drink di limone e acqua tutti i giorni e tu potrai ridurre l'acidità complessiva del vostro corpo. Il limone è uno degli alimenti più alcalini. Sì, limone è acido citrico, ma non crea acidità nel corpo una volta metabolizzato.

3. Aiuta nella perdita di peso: i limoni sono ad alti contenuto di fibra pectina, che aiuta a combattere le voglie di fame. Inoltre è stato dimostrato che le persone che mantengono una dieta più alcalina perdono peso più velocemente.

4. Aiuta la digestione:il succo di limone aiuta a scovare i materiali indesiderati. Esso incoraggia il fegato a produrre bile, che è un acido necessario per la digestione.La digestione efficiente riduce il bruciore di stomaco e costipazione.

5. È un diuretico:i limoni aumentano il tasso di minzione nel corpo, che aiuta a purificarla. Le tossine sono, pertanto, rilasciate a un ritmo più veloce che aiutano a mantenere sano il vostro apparato urinario.

6. Cancella la pelle: il componente di vitamina C aiuta a ridurre rughe e macchie. L'acqua di limone elimina le tossine dal sangue e aiuta a mantenere la pelle chiara. In realtà può essere applicato direttamente alle cicatrici per contribuire a ridurre il loro aspetto.

7. Rinfresca il respiro: non solo questo, ma può aiutare ad alleviare il dolore di denti e gengiviti. L'acido citrico può erodere lo smalto dei denti, quindi è necessario monitorare questo.

8. Allevia i problemi respiratori: l'acqua calda al limone aiuta a sbarazzarsi di infezioni al torace e fermare quei fastidiosi colpi di tosse. Si è pensato essere utile alle persone con asma e allergie.

9. Ti tiene zen: la vitamina C è una delle prime cose poco costose quando un soggetto è stressato di mente e corpo. Come accennato in precedenza, i limoni sono pieni zeppi di vitamina c.

10. Aiuta a togliere l'abitudine del caffè

Perché deve essere acqua tiepida non fredda? L'acqua fredda probabilmente fornisce un fattore shock o stress al corpo. Ci vuole energia per il vostro corpo elaborare l'acqua fredda.

La ricetta è davvero semplice - una tazza di acqua calda (non bollente) e il succo di metà di un limone.

 ~ via ~ via Facts You Never Knew ~ 1. Rinforza il sistema immunitario: i limoni sono ad alto contenuto di vitamina C, che è grande per combattere il raffreddore. Sono ad alti contenuto di potassio, che stimola la funzione del cervello e nervi. Potassio aiuta anche il controllo della pressione del sangue.

2. PH: un drink di limone e acqua tutti i giorni e tu potrai ridurre l'acidità complessiva del vostro corpo. Il limone è uno degli alimenti più alcalini. Sì, limone è acido citrico, ma non crea acidità nel corpo una volta metabolizzato.

3. Aiuta nella perdita di peso: i limoni sono ad alti contenuto di fibra pectina, che aiuta a combattere le voglie di fame. Inoltre è stato dimostrato che le persone che mantengono una dieta più alcalina perdono peso più velocemente.

4. Aiuta la digestione:il succo di limone aiuta a scovare i materiali indesiderati. Esso incoraggia il fegato a produrre bile, che è un acido necessario per la digestione.La digestione efficiente riduce il bruciore di stomaco e costipazione.

5. È un diuretico:i limoni aumentano il tasso di minzione nel corpo, che aiuta a purificarla. Le tossine sono, pertanto, rilasciate a un ritmo più veloce che aiutano a mantenere sano il vostro apparato urinario.

6. Cancella la pelle: il componente di vitamina C aiuta a ridurre rughe e macchie. L'acqua di limone elimina le tossine dal sangue e aiuta a mantenere la pelle chiara. In realtà può essere applicato direttamente alle cicatrici per contribuire a ridurre il loro aspetto.

7. Rinfresca il respiro: non solo questo, ma può aiutare ad alleviare il dolore di denti e gengiviti. L'acido citrico può erodere lo smalto dei denti, quindi è necessario monitorare questo.

8. Allevia i problemi respiratori: l'acqua calda al limone aiuta a sbarazzarsi di infezioni al torace e fermare quei fastidiosi colpi di tosse. Si è pensato essere utile alle persone con asma e allergie.

9. Ti tiene zen: la vitamina C è una delle prime cose poco costose quando un soggetto è stressato di mente e corpo. Come accennato in precedenza, i limoni sono pieni zeppi di vitamina c.

10. Aiuta a togliere l'abitudine del caffè

Perché deve essere acqua tiepida non fredda? L'acqua fredda probabilmente fornisce un fattore shock o stress al corpo. Ci vuole energia per il vostro corpo elaborare l'acqua fredda.

La ricetta è davvero semplice - una tazza di acqua calda (non bollente) e il succo di metà di un limone.
~ via ~ via Facts You Never Knew ~