

# Dlaczego codziennie piję wodę z cytryną?



Jeśli codziennie wypijesz przegotowaną wodę z sokiem ze świeżo wyciskanej cytryny, będziesz wspierać swoje zdrowie. Ten prosty napój usuwa z organizmu zanieczyszczenia, przyspiesza metabolizm i oczyszcza skórę. Powodów, dlaczego go pić jest znacznie więcej...

... **Aktywuje system immunologiczny:** cytryna ma właściwości przeciwbakteryjne, a jej regularne spożywanie służy jako doskonały sposób **zapobiegania grypie i przeziębieniom**

... **Pozwala skórze odmłodzić się:** **Witamina C i inne przeciwutleniacze** ma korzystny wpływ na ogólny stan zdrowia i wygląd skóry oraz zapobiega przedwczesnemu powstawaniu zmarszczek i plamom pigmentowym.

... **Wyrównuje pH organizmu:** Być może brzmi to dziwnie, ale cytryna należy do listy alkalicznej żywności, dzięki temu **zapobiega zakwaszeniu organizmu**.

... **Wspiera odchudzanie:** Cytryna **zawiera pektynę**, która wywołuje uczucie sytości i opóźnia pojawienie się głodu. Niektóre badania wskazują również, że osoby, które regularnie spożywają podstawowe diety szybko tracą na wadze.

... **Pobudza mózg:** Ze względu na wysoką zawartość witaminy C i potasu napój z cytryny pomaga **stymulować mózg i funkcje nerwowe**.

... **Pozbędzie się toksyn:** Regularne picie cytryny z wodą **usuwa z organizmu szkodliwe substancje i toksyny** obecne w przewodzie pokarmowym.

... **Zapewnia świeży oddech:** cytryna **łagodzi ból zębów i pomaga przy zapaleniu dziąseł**.

... **Poprawia Twój nastrój:** zapach cytryny poprawia nastrój, aktywuje umysł i wspiera koncentrację

## Przygotowanie:

Do przegotowanej wody (ok. 60° C) 1,5 l, wycisnij całą cytrynę i zostaw do ostygnięcia (sugerowane przez noc). Wymieszaj i wypij około pół godziny przed śniadaniem 150-250 ml napoju, może także sączyć napój w ciągu dnia.

**Pierwszy typ:** Do cytrynowej wody może być dodawana również łyżka jabłkowego octu i trochę wysoko jakościowego miodu.