

Els beneficis de beure aigua tèbia amb llimona cada matí

Les propietats d'aquesta fruita afavoreixen la prevenció de malalties

Imatge interactiva amb els beneficis de la llimona.

Un dels remeis tradicionals que cada vegada prenen més persones cada matí en dejú, és l'aigua tèbia amb llimona. Es coneix que la llimona és rica en propietats que ens aporten molts beneficis per la nostra salut, com la prevenció de malalties. Per això, és recomanable prendre'n tot l'any i no només durant els mesos de tardor i hivern, quan es convertix en una opció per augmentar les defenses i evitar refredats.

La llimona conté moltes substàncies -en especial àcid cítric, calci, magnesi i vitamina C- que contribueixen a cuidar la nostra salut:

1. Acció depurativa

La llimona és una de les fruites més depuratives i útils per depurar el nostre organisme d'una manera natural. Quan es pren suc de llimona, les toxines s'alliberen a un ritme més ràpid, de manera que es manté la salut urinària.

2. Ajuda a la digestió

Com que la composició atòmica de les llimones és semblant a la saliva i a l'àcid clorhídric dels sucus gàstrics, el suc d'esta fruita ajuda al fetge a produir la bilis, un àcid necessari per fer la digestió. Les seves qualitats també ajuden a alleujar els símptomes de la indigestió, com la cremor d'estómac, els eructes, els gasos i la distensió abdominal.

3. Equilibra els nivells de pH

L'àcid cítric que conté la llimona, un cop metabolitzat, no crea acidesa al nostre cos. Els estats de malaltia es produeixen quan el pH del cos és àcid. Per això, beure aigua de llimona amb regularitat, pot ajudar a eliminar l'acidesa total del cos, incloent l'àcid úric a les articulacions, que és una de les principals causes del dolor i la inflamació.

4. Depurador del fetge

És important mantenir la salut del fetge, un dels òrgans més importants del nostre cos. La llimona no només ajuda a depurar-lo, sinó que també protegeix les cèl·lules hepàtiques. Per això, és recomanable en cas de fetge gras i altres trastorns hepàtics.

5. Estimula el sistema immunològic

Com que la llimona és rica en vitamina C, és ideal per lluitar contra els refredats. També posseïx efectes antiinflamatoris i s'utilitza com a suport per a símptomes respiratoris. A més, la llimona també té efectes antiinflamatoris, el seu potassi ajuda a controlar la pressió arterial i millora l'absorció del ferro.

6. Ajuda en la pèrdua de pes

Esta fruita també és rica en fibra pectina, que ajuda a combatre els capritxos alimentaris. Els estudis han demostrat que les persones que mantenen una dieta més alcalina o, en altres paraules, de desintoxicació, tendeixen a perdre pes més ràpid.

7. Refresca l'alè

A més d'un alè més fresc, el suc de llimona també ajuda a alleujar el dolor dental i la gingivitis. Tot i així, cal tenir en compte que l'àcid cítric pot erosionar l'esmalt dental. Per això, és recomanable rentar-se les dents abans de prendre'l o refrescar-se la boca després.

8. Ajuda en la cura de ferides

La vitamina C també promou la curació de ferides i és un nutrient important en el manteniment de la salut dels ossos i el cartílag. En conjunt, la vitamina C és essencial per mantenir la bona salut i la recuperació de l'estrès i les lesions.

9. Neteja la pell

Els antioxidants ajuden a disminuir les arrugues i les taques de la pell. D'altra banda, la vitamina C també és vital per una pell sana i radiant, ja que mata alguns tipus de bacteris coneguts per causar l'acne. Es pot aplicar directament a les cicatrius o a les taques de l'edat.

Com ens l'hem de prendre?

Preparar-la és molt senzill: només cal una llimona i aigua. Es posa l'equivalent a un got d'aigua en un cassó i s'escalfa una mica sense deixar que bulla. Quan ja està calenta, s'hi afegeix el suc de llimona -espremut prèviament- i es barreja bé.

El més recomanable és prendre esta beguda natural en dejú, sense haver begut res més. No s'aconsella beure-la calenta, sinó que cal esperar a que estigui més tèbia. També es pot prendre amb una canya per protegir més les dents.