

Les vertus de l'eau chaude au miel et citron le matin



Voici ce qui arrive à votre corps, si vous buvez de l'eau chaude au miel et au citron le matin.

Ajouter de citron dans l'eau, non seulement, désaltère mieux que toute autre boisson, mais cela nourrit aussi notre corps avec des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments dont nous avons absolument besoin. Le citron avec de l'eau peut être considéré comme le meilleur booster d'énergie naturelle. Quand nous nous réveillons le matin, nos tissus corporels sont déshydratés et ont besoin d'eau pour se débarrasser des toxines et pour rajeunir les cellules. En d'autres termes, cette "limonade" maison permet d'éliminer les toxines internes en régulant les fonctions digestives et rénales en les forçant à travailler aussi doucement que possible.

Voici 20 raisons incroyables pour commencer votre journée avec de l'eau et du citron.

1. L'eau avec du citron fournit à l'organisme des électrolytes qui hydratent votre corps, car le citron contient une bonne quantité d'électrolytes, tels que le potassium, le calcium et le magnésium.
2. L'eau avec du citron est bon pour les articulations et réduit la douleur dans les articulations et les muscles.
3. L'eau chaude avec du citron aide la digestion, car le citron contient de l'acide citrique. Il interagit avec d'autres enzymes et acides qui stimulent facilement la sécrétion du suc gastrique, ainsi que la digestion.
4. Le foie produit plus d'enzymes à partir de l'eau au citron, que de tout autre aliment.
5. L'eau avec du citron nettoie le foie. Le jus de citron stimule le foie pour libérer les toxines.
6. L'eau avec du citron aide à combattre les infections des voies respiratoires, les maux de gorge et l'inflammation des amygdales. C'est à cause des propriétés anti-inflammatoires du citron.
7. L'eau chaude avec du citron aide à réguler le mouvement naturel de l'intestin.
8. L'eau avec du citron est indispensable pour le travail normal du métabolisme. Vu que le citron est un puissant antioxydant, il protège le corps contre les radicaux libres et renforce le système immunitaire.
9. L'eau avec le citron aide dans le bon fonctionnement du système nerveux (comme le citron a une teneur élevée en potassium). La dépression et l'anxiété sont souvent le résultat de faibles niveaux de potassium dans le sang. Le système nerveux a besoin d'une quantité suffisante de potassium pour les signaux durables vers le cœur.

10. L'eau avec du citron nettoie le sang, les vaisseaux sanguins et les artères.
11. L'eau avec du citron peut vous aider à diminuer la pression artérielle. La prise quotidienne d'un citron peut réduire l'hypertension artérielle de 10%.
12. L'eau avec du citron crée un effet alcalinisant dans le corps. Même si vous le buvez juste avant le repas, il peut aider votre corps à maintenir son niveau de pH. Plus le pH est bas, plus votre corps est capable de lutter contre les maladies.
13. L'eau avec du citron est bon pour la peau. La vitamine C dans le citron améliore notre peau en rajeunissant le corps. Boire de l'eau avec du citron régulièrement (tous les matins) permettra d'améliorer l'état de votre peau.
14. L'eau avec du citron permet de diluer l'acide urique, dont le cumul conduit à la douleur dans les articulations et la goutte.
15. L'eau avec du citron est bénéfique pour les femmes enceintes. Vu que le citron est chargé de vitamine C, il agit comme adaptogène aidant le corps à faire face à des virus comme le rhume. En outre, la vitamine C aide à la formation du tissu osseux de l'enfant à naître. En même temps, et en raison de la forte teneur en potassium, mélange d'eau avec du citron aide à former des cellules du cerveau et du système nerveux du bébé.
16. L'eau avec du citron soulage les brûlures d'estomac. Pour cela, mélangez une cuillère à café de jus de citron dans un demi-verre d'eau.
17. L'eau avec du citron aide à dissoudre les calculs biliaires, les calculs rénaux, les calculs pancréatiques, et les dépôts de calcium.
18. L'eau avec du citron aide à perdre du poids. Le citron contient des fibres de pectine, qui permet de supprimer les fringales. Des études ont prouvé que les personnes ayant une meilleure diète alcaline perdent du poids plus rapidement.
19. L'eau avec du citron aide à la douleur dentaire et la gingivite.
20. L'eau avec du citron prévient le cancer. Cela est dû au fait que le citron est un aliment hautement alcalin. Plusieurs études ont montré que le cancer ne peut prospérer dans un environnement alcalin.

Comment et quand boire de l'eau avec du citron:

À cet effet, utiliser de l'eau chaude purifiée ou de l'eau de source. Prenez une demi-tasse d'eau chaude sans sucre et pressez dedans le jus d'une moitié de citron ou de citron vert, au minimum. Mieux vaut utiliser une centrifugeuse spéciale (pour obtenir le plus de jus avec un effort minimal). Vous pouvez également utiliser l'huile essentielle de citron.

Vous devez boire de l'eau avec du citron le matin dans un estomac vide. Certains recommandent un verre d'eau une heure avant le repas pour un maximum de résultat.

Donc, quand la vie vous donne un tas de citrons, faites de l'eau avec des citrons.

Article initialement publié sur Livingtraditionally.com.

Précautions : pour les malades de l'estomac ou autres : consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre une automédication qui pourrait avoir des effets secondaires notamment la quantité à prendre comme pour les personnes « neuro-arthritiques » (le citron mûr de couleur jaune est recommandé).

Références : <http://www.femininbio.com/sante-bien-etre/actualites-nouveautes/jus-citron-tiede-matin-75152>

<http://mon-naturopathe.com/blog/alimentation/pourquoi-boire-de-leau-chaude-et-du-citron-le-matin>