

10 beneficios de beber agua tibia de limón cada mañana

La naturaleza alcalina de la vitamina C nos ayuda a mantener una piel sana y radiante desde el interior, ya que elimina las bacterias que causan el acné.

Los limones tienen muchos beneficios para la salud que se han conocido por siglos. Los dos mayores son su fuerte poder antibacterial, antiviral y los poderes de estimulación inmunológica, así como su uso como una **ayuda para la pérdida de peso porque el jugo de limón es, asimismo, digestivo y depurativo del hígado.**

Los limones contienen muchas sustancias, en especial el ácido cítrico, calcio, magnesio, vitamina C, bioflavonoides, pectina y limoneno, que promueven la inmunidad y combaten la infección. Estos son los 10 beneficios de beber agua tibia de limón cada mañana.

¿Cómo se prepara el agua tibia con limón?

Debes utilizar agua purificada y esta debe estar tibia, no hirviendo. **Evita el agua fría, ya que nuestro cuerpo tarda en procesarlo y se necesita más energía para procesar el agua helada que la tibia.** Utiliza siempre los limones frescos, orgánicos si es posible, y nunca el jugo de limón embotellado nunca. Exprime 1/2 limón en cada vaso y bébelo a primera hora en ayunas.

Los beneficios del agua tibia

1. Ayuda a la digestión

El jugo de limón ayuda a eliminar los materiales no deseados y las toxinas del cuerpo. Debido a su composición atómica similar a la saliva y el ácido clorhídrico de los jugos digestivos, alienta al hígado para producir la bilis, un ácido que se requiere para la digestión. **Los limones también son ricos en minerales y vitaminas y ayudan a aflojar las toxinas en el tracto digestivo.** Las cualidades digestivas del jugo de limón ayudan a aliviar los síntomas de indigestión, como el ardor de estómago, los eructos y la distensión abdominal. American Cancer Society recomienda agua de limón caliente para los enfermos de cáncer para ayudar a estimular los movimientos intestinales.

2. Limpia tu sistema, es un diurético

El jugo de limón ayuda a eliminar los materiales no deseados en parte porque los limones aumentan la tasa de orinar en el cuerpo. Por lo tanto, **al tomar jugo de limón las toxinas se liberan a un ritmo más rápido, lo que ayuda a mantener la salud del tracto urinario.** El ácido cítrico de los limones ayuda a maximizar la función de la enzima, que estimula el hígado y ayuda a la desintoxicación.

3. Estimula el sistema inmunológico

Los limones son ricos en vitamina C, que es ideal para luchar contra los resfriados. Son ricos en potasio, lo que estimula el cerebro y la función nerviosa. El potasio también ayuda a controlar la presión arterial. **El ácido ascórbico (vitamina C) que se encuentra en los limones posee efectos antiinflamatorios y se utiliza como apoyo complementario para el asma y otros síntomas respiratorios, además de que mejora la absorción de hierro en el cuerpo.** El hierro juega un papel importante en la función inmune. Los limones también contienen saponinas, que muestran propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a mantener el frío y la gripe a raya. Los limones también ayudan a reducir la cantidad de flema producida por el cuerpo.

4. Equilibra los niveles de pH

Los limones son uno de los alimentos más alcalinizantes para el cuerpo. Claro, que son ácidos por su cuenta, pero dentro de nuestros cuerpos son alcalinos (el ácido cítrico no crea acidez en el cuerpo una vez metabolizado). Los limones contienen tanto ácido cítrico como ácido ascórbico, ácidos débiles fácilmente metabolizados en el cuerpo permitiendo que el contenido mineral de los limones ayude a alcalinizar la sangre. Los estados de enfermedad solo se producen cuando el pH del cuerpo es ácido. **Beber agua de limón con regularidad puede ayudar a eliminar la acidez total del cuerpo, incluyendo el ácido úrico en las articulaciones,** que es una de las principales causas del dolor y la inflamación.

5. Limpia la piel

El componente de la vitamina C, así como otros antioxidantes, ayudan a disminuir las arrugas y las manchas y ayuda a combatir los radicales libres. **La vitamina C es vital para una piel sana y radiante, ya que su naturaleza alcalina mata algunos tipos de bacterias conocidas por causar acné.** En realidad, puede ser aplicado directamente a las cicatrices o manchas de la edad para ayudar a reducir su apariencia. Dado que el agua de limón depura las toxinas de la sangre, también puedes ayudar a mantener la piel clara de los defectos de adentro hacia afuera. La vitamina C contenida en el limón rejuvenece la piel desde el interior de tu cuerpo.

6. Te da energía y mejora tu estado de ánimo

La energía que un ser humano recibe de los alimentos proviene de los átomos y moléculas de los alimentos. Cuando los iones cargados de positivos de los alimentos entran en el tracto digestivo e interactúan con las enzimas cargadas de negativos se produce una reacción. **El limón es uno de los pocos alimentos que contienen iones con carga más negativa, proporcionando a tu cuerpo más energía cuando entra en el tracto digestivo.** El aroma de limón también tiene propiedades energizantes y mejora el estado de ánimo. El olor del jugo de limón puede mejorar tu estado de ánimo y ayudar a despejar tu mente. El limón también puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.

7. Promueve la curación de las heridas

El ácido ascórbico (vitamina C) que se encuentra en los limones, promueve la curación de heridas y es un nutriente esencial en el mantenimiento de la salud de los huesos, tejido conectivo y cartílago. Como se ha indicado previamente, la vitamina C también muestra propiedades antiinflamatorias. En conjunto, la vitamina C es un nutriente esencial en el mantenimiento de la buena salud y la recuperación del estrés y las lesiones.

8. Refresca el aliento

Además de un aliento más fresco, los limones ayudan a aliviar el dolor dental y la gingivitis. Ten en cuenta que el ácido cítrico puede erosionar el esmalte dental, por lo que lo mejor es cepillarse los dientes antes de beber el agua de limón o esperar una cantidad significativa de tiempo para cepillarte los dientes después de tomarlo. Además, puedes enjuagar la boca con agua purificada después de terminar su agua de limón.

9. Hidrata tu sistema linfático

El agua tibia de limón ayuda al sistema inmunológico mediante la hidratación y la reposición de los fluidos perdidos en el cuerpo. Cuando tu cuerpo se ve privado de agua puedes sentir los efectos secundarios, que incluyen: sentirse cansado, lento, disminución de la función inmune, estreñimiento, falta de energía, presión arterial baja / alta, falta de sueño, la falta de claridad mental, etc.

10. Ayuda en la pérdida de peso

Los limones son ricos en fibra pectina, que ayuda a combatir los antojos. Los estudios han demostrado que las personas que mantienen una dieta más alcalina, tienden a perder peso más rápido.

<https://mejorconsalud.com>