

<https://www.amessi.org/les-bienfaits-de-l'eau-au-citron>



Les bienfaits de l'eau au citron

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 15 juin 2015

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

L'eau citronnée peut réellement être très bénéfique pour votre santé. En effet, elle permet de désintoxiquer votre corps de manière tout à fait naturelle.

Sommaire

- [Pouvoir antibactérien et antiviral.](#)
- [Efficace pour perdre du poids](#)
- [Aide à la digestion](#)
- [Il aide le système immunitaire](#)
- [Il nettoie la peau](#)
- [Indiqué chez les personnes souffrant d'asthme et d'allergies.](#)
- [Réduit l'acidité](#)
- [Il est un excellent diurétique](#)
- [Un excellent palliatif à votre café du matin](#)

Table des matières

- [Pouvoir antibactérien et antiviral.](#)
- [Efficace pour perdre du poids](#)
- [Aide à la digestion](#)
- [Il aide le système immunitaire](#)
- [Il nettoie la peau](#)
- [Indiqué chez les personnes souffrant d'asthme et d'allergies.](#)
- [Réduit l'acidité](#)
- [Il est un excellent diurétique](#)
- [Un excellent palliatif à votre café du matin](#)

>



Pouvoir antibactérien et antiviral.

L'un des bienfaits les plus notables de ce breuvage est son pouvoir antibactérien et antiviral.

Efficace pour perdre du poids

Le citron est incroyablement efficace pour perdre du poids, principalement parce qu'il aide à la digestion et qu'il nettoie le foie. Il contient de nombreuses substances nutritives - acide citrique, calcium, magnésium, vitamine C, bio flavonoïdes, pectine, limonène - connus pour leur efficacité à combattre les infections.

Nous avons listé certains des bienfaits pour l'organisme qu'entraîne l'absorption d'un seul verre d'eau citronnée tiède chaque matin. Pour cela, faites bouillir de l'eau que vous laissez refroidir un petit moment avant d'y incorporer une ou deux rondelles de citron.

Le citron aide à vous faire perdre du poids - Le citron est riche en pectine, une fibre qui diminue l'appétit.

Aide à la digestion

Il aide à la digestion - Le jus de citron aide le corps à se débarrasser des déchets organiques en poussant le foie à sécréter des acides importants pour la digestion.

Il aide le système immunitaire

- Grâce à l'importante quantité de vitamine C qu'il contient, le citron aide à lutter contre le rhume. Il contient

également du potassium qui stimule le cerveau, apaise les nerfs et contrôle la pression artérielle.

Il nettoie la peau

- La vitamine C réduit l'apparition d'imperfections sur le visage en débarrassant votre sang des toxines nocives pour votre peau.

Il réduit les problèmes respiratoires -

Indiqué chez les personnes souffrant d'asthme et d'allergies.

Boire de l'eau citronnée tiède vous aidera à mieux respirer et à lutter contre la toux. C'est particulièrement indiqué chez les personnes souffrant d'asthme et d'allergies.

Réduit l'acidité

Il équilibre le PH - Ce fruit est un des aliments les plus alcalins. Bien qu'il contienne de l'acide citrique, buvez de l'eau citronnée afin de réduire le taux d'acidité dans votre corps.



Il est un excellent diurétique

- Le citron accélère la sécrétion d'urine et ainsi, l'évacuation des toxines. Or, l'appareil urinaire est en meilleure santé lorsqu'il est régulièrement nettoyé.

En raison de la quantité importante de vitamine C qu'il contient, le citron est utilisé comme traitement pour les infections, les blessures, les allergies et problèmes de gorge.

Un excellent palliatif à votre café du matin

Les bienfaits de l'eau au citron

A la place du café - Bien qu'elle ne contienne pas de caféine, l'eau citronnée est un excellent palliatif à votre café du matin.

Il rafraîchit l'haleine, atténue la douleur en cas de rage de dents ou d'inflammation des gencives. Mais, attention, ne l'utilisez pas trop régulièrement à cet effet car l'acide citrique use l'émail des dents.

.santepiusmag.com

