

Acqua e limone: 10 benefici per la salute



Bere **acqua tiepida e limone** è un modo per disintossicarsi e rimineralizzarsi in maniera naturale. Approfondiamo dunque i **benefici per la salute dell'acqua e limone**.

Tra i maggiori effetti positivi troviamo il miglioramento della digestione. Inoltre, il limone è un potente alcalinizzante, che può aiutare a compensare eventuali situazioni di acidosi.

Indice

1. Come preparare l'acqua e limone
2. I 10 benefici dell'acqua e limone
 - 2.1. Migliora la digestione
 - 2.2. Depurativa e diuretica
 - 2.3. Stimola il sistema immunitario
 - 2.4. Regola il pH
 - 2.5. Purifica la pelle
 - 2.6. Energia e buonumore
 - 2.7. Guarigione
 - 2.8. Rinfresca l'alito
 - 2.9. Idratazione
 - 2.10. Dimagrire

1. Come preparare l'acqua e limone

Per **dare inizio** alla vostra terapia disintossicante e rimineralizzante a base di acqua e limone dovrete seguire alcune indicazioni. Utilizzate acqua di rubinetto a temperatura ambiente o leggermente tiepida. Scegliete sempre limoni freschi, se possibile biologici o coltivati da voi. Evitate il succo di limone confezionato. Spremete mezzo limone in un bicchiere e colmatelo con l'acqua.

È bene bere l'acqua e limone al mattino, a digiuno. Evitate l'acqua fredda per la preparazione dell'acqua e limone, poiché richiederebbe un maggior dispendio di energia da parte dell'organismo per l'assimilazione della bevanda. È utile grattugiare la scorza dei limoni prima di spremerli, in modo da poterla conservare ed utilizzare per cucinare.

2. I 10 benefici dell'acqua e limone

I 10 BENEFICI DELL'ACQUA E LIMONE



- 1) MIGLIORA LA DIGESTIONE
- 2) STIMOLA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- 3) REGOLA IL PH
- 4) PURIFICA LA PELLE
- 5) IDRATA
- 6) RINFRESCA L'ALITO
- 7) DEPURA E STIMOLA LA DIURESI
- 8) STIMOLA LA PERDITA DI PESO
- 9) STIMOLA LA GUARIGIONE
- 10) DONA ENERGIA E BUON UMORE

2.1 Migliora la digestione

Il **succo di limone** stimola la produzione della bile da parte del **fegato**, necessaria nel corso della digestione. I limoni sono ricchi di vitamine e di sali minerali, che aiutano ad espellere le **tossine** accumulate nel tratto digerente. Le proprietà digestive del limone contribuiscono ad alleviare i sintomi della digestione, come bruciore di stomaco e gonfiore. L'American Cancer Society suggerisce di somministrare acqua e limone ai malati di **cancro** per stimolare i movimenti intestinali.

2.2 Depurativa e diuretica

L'acqua e limone ha un effetto depurativo e diuretico. Bere acqua e limone aiuta l'organismo a liberarsi delle tossine, in gran parte poiché questa bevanda **stimola la diuresi**. Le tossine vengono espulse più rapidamente, garantendo la salute dell'apparato urinario. L'acido citrico presente nei limone contribuisce a massimizzare la funzione degli enzimi che stimolano il fegato e aiutano il corpo a disintossicarsi.

LEGGI anche: [10 metodi naturali per disintossicare l'organismo](#)

2.3 Stimola il sistema immunitario

I limoni presentano un elevato contenuto di **vitamina C**, utile nel contrastare e nel prevenire l'influenza. Sono ricchi di **potassio**, che stimola la funzionalità dei nervi e del cervello. Il potassio aiuta inoltre a ridurre la pressione sanguigna. La vitamina C ha effetti antinfiammatori e viene utilizzata come aiuto contro l'asma ed altri sintomi respiratori. Inoltre, migliora l'**assorbimento del ferro** da parte dell'organismo. Il ferro è importante affinché il sistema immunitario funzioni in modo corretto. I limoni inoltre riducono la quantità di **muco** prodotta nel nostro corpo.

LEGGI anche [10 cibi e consigli per rafforzare le difese immunitarie](#) –

2.4 Regola il pH

I limoni sono tra gli alimenti più alcalinizzanti. L'acido citrico in essi contenuto infatti non crea acidità nel corpo, una volta metabolizzato. Acido citrico e vitamina C contribuiscono a **ridurre i livelli di acidità** del sangue. Bere acqua e limone regolarmente aiuta ad evitare una situazione di acidosi nell'organismo. Ad esempio, la presenza di acido urico a livello delle articolazioni è una delle cause principali di **infiammazione**.

LEGGI anche: [Cibi acidificanti e cibi alcalinizzanti: il segreto per riequilibrare il pH](#)

2.5 Purifica la pelle

La vitamina C e gli antiossidanti contenuti nel limone aiutano a contrastare i danni provocati dai **radicali liberi** e la formazione delle rughe. La vitamina C è fondamentale per avere una pelle splendente e la sua natura alcalina uccide alcune tipologie di batteri responsabili dell'**acne**. Essa ringiovanisce la pelle agendo dall'interno dell'organismo.

2.6 Energia e buonumore

L'energia che riceviamo dal cibo che mangiamo deriva dagli atomi e dalle molecole che lo compongono. Il limone ed il suo succo contengono ioni negativi che permettono di donare all'organismo maggiore **energia durante la digestione**. L'aroma di limone possiede inoltre la proprietà di stimolare il **buonumore** e di ridurre ansia e depressione.

2.7 Guarigione

La vitamina C contenuta nel succo di limone stimola la guarigione delle ferite ed è un nutriente essenziale per **mantenere la salute** delle ossa, del tessuto connettivo e della cartilagine. Possiede inoltre proprietà anti-infiammatorie. La vitamina C contribuisce al mantenimento di una buona salute e al suo recupero dopo la malattia o un infortunio.

2.8 Rinfresca l'alito

I limoni rinfrescano l'alito, aiutano a **liberarsi dal mal di denti** e dalla gengivite. L'acido citrico contenuto nei limoni può erodere lo **smalto**. Per questo motivo si consiglia di attendere per un po' di tempo nel lavarsi i denti dopo aver bevuto acqua e limone, o di lavarli prima di berla. È utile inoltre **risciacquare la bocca** con della semplice acqua dopo aver bevuto acqua e limone. Per proteggere lo smalto, si consiglia inoltre di assumere la bevanda con una **cannuccia**.

LEGGI anche: [Alitosi: 10 rimedi naturali per l'alito cattivo](#)

2.9 Idratazione

L'acqua e limone contribuisce all'idratazione dell'organismo e supporta il sistema linfatico. Se l'organismo non risulta idratato a sufficienza, possono insorgere alcuni **sintomi**, tra i quali troviamo stanchezza, scarse difese immunitarie, stress, mancanza di chiarezza mentale e di energia, pressione alta o troppo bassa, insonnia e stitichezza.

2.8 Rinfresca l'alito

I limoni rinfrescano l'alito, aiutano a **liberarsi dal mal di denti** e dalla gengivite. L'acido citrico contenuto nei limoni può erodere lo **smalto**. Per questo motivo si consiglia di attendere per un po' di tempo nel lavarsi i denti dopo aver bevuto acqua e limone, o di lavarli prima di berla. È utile inoltre **risciacquare la bocca** con della semplice acqua dopo aver bevuto acqua e limone. Per proteggere lo smalto, si consiglia inoltre di assumere la bevanda con una **cannuccia**.



2.9 Idratazione

L'acqua e limone contribuisce all'idratazione dell'organismo e supporta il sistema linfatico. Se l'organismo non risulta idratato a sufficienza, possono insorgere alcuni **sintomi**, tra i quali troviamo stanchezza, scarse difese immunitarie, stress, mancanza di chiarezza mentale e di energia, pressione alta o troppo bassa, insonnia e stitichezza.

2.10 Dimagrire

Bere acqua e limone può stimolare la **perdita di peso**. I limoni sono ricchi di pectina, una fibra che aiuta a contrastare la fame improvvisa. Alcuni studi hanno dimostrato che coloro che seguono una dieta alcalinizzante riescono a perdere peso più rapidamente.