

# BENEFICIS DE L'AIGUA AMB LLIMONA

Esprémer mitja llimona en un got d'aigua és un gest simple que pot convertir-se en un hàbit més que saludable i encara l'àcid de la llimona en teoria pot deteriorar l'esmalt de les dents, no ho farà més que l'àcid carbònic dels refrescos, i restant a més les calories afegides d'aquest tipus de begudes si l'utilitzem com a alternativa.

La Clínica Cleveland dels Estats units proporcionen set motius pels quals incloure llimonada casolana entre les rutines diàries que poden convertir-se en un potenciador de la nostra salut i benestar:

## 1. Digestió més lleugera

L'àcid ajuda a descompondre els aliments. Per aquest motiu el nostre estómac està ple d'àcid. L'àcid de la llimona podria ser especialment útil per ajudar als àcids estomacals, que disminueixen amb l'envelliment.

## 2. Ajuda a mantenir-se hidratat

La majoria de nosaltres no beu la suficient aigua. Una llimonada cada dia és molt senzilla per començar el dia amb el peu dret. ¿Com saber si beus prou? Quan l'orina és quasi clara.

## 3. Un afegit a la pèrdua de pes

Estem fets de rutines. Considera l'impacte de reemplaçar el teu cafè del matí per llimonada. No només una vegada si no fins a 20 vegades al mes i multiplica això per deu anys. La circumferència de la teva cintura ho agrairà.

## 4. Evita l'oxidació

Les llimones contenen filonutrients o substàncies que protegeixen al cos de la malaltia. Aquests filonutrients tenen poderoses propietats antioxidants, la qual cosa prevé de l'oxidació o ens protegeix de l'envelliment des de l'interior.

## 5. Proporciona una dosi saludable de vitamina C

Esprem llimona a l'aigua, Afegeix així tot just 6 calories i aconseguixes una sexta part de la quantitat diària de vitamina C que necessitaríem per protegir-nos del dany cel·lular i per reparar les lesions.

## 6. Proporciona un afegit de potassi

Sense aquest mineral, el teu cos, no podria funcionar de forma adequada. És necessari per a la comunicació nerviosa muscular i transporta nutrients i desfets. El potassi també contraresta alguns dels efectes de la sal sobre la pressió sanguínia.

#### 7. Ajuda a prevenir els càlculs renals

La llimonada ajuda a prevenir aquestes doloroses pedres renals en aquells que tenen deficiència de citrat urinari, una forma d'àcid cítric. A més, i més important, el consum més gran de fluids ajuda a prevenir la deshidratació, una causa comuna de les pedres en el ronyó.