**10 zalet wody z cytryną**

Szklanka **wody z cytryną** – codziennie rano – może mieć bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Nie zaleca się jednak picia samego soku z cytryny, dlatego, że jest to szkodliwe, chociażby na szkliwo zębów.

Aby wykorzystać cały potencjał soku z cytryny, należy rozcieńczyć go chociażby… letnią wodą.

**Oto zalety wody z cytryną:**

* wspomaga system odpornościowy (sok z cytryny dostarcza potężnej dawki witaminy C);
* jest świetnym źródłem potasu (niezbędnego do prawidłowej pracy serca i mózgu);
* ułatwia trawienie (pomaga zwalczyć objawy zgagi, niestrawności, czy wzdęć);
* oczyszcza organizm z toksyn (stymulując wątrobę i produkcję enzymów);
* odświeża oddech (pomaga także zwalczyć ból zęba i zapalenie dziąseł);
* wygładza zmarszczki i redukuje przebarwienia skóry (zaaplikowana bezpośrednio na blizny lub plamki starcze, pomaga je zredukować w znacznym stopniu);
* zwalcza zbędne kilogramy (zawiera pektyny, które pomagają zredukować napady głodu);
* niweluje stany zapalne w organizmie (zmniejsza zakwaszenie organizmu, które w dużej mierze przyczynia się do powstawania ognisk zapalnych różnego pochodzenia);
* dodaje energii oraz pomaga niwelować chandrę i depresję;
* zwalcza infekcje wirusowe (np. działa dobrze także na ból gardła).

Jednym słowem – polecam **wodę z cytryną**. Warto spróbować!

Wyszukała i opracowała:

Anna Kowalska

(w oparciu o materiały dostępne on-line: http://jakzyczdrowo.com.pl)