

## Восемь огромных плюсов обычной ВОДЫ С ЛИМОНОМ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vosem-ogromnyh-plyusov-obychnoj-vody-s-limonom/>

Ежедневно человек теряет определенное количество жидкости. Эти потери необходимо восполнять, чтобы организм нормально функционировал: для этого каждый день нужно выпивать достаточное количество воды.

Особой популярностью в последнее время пользуется вода с лимоном. Этот напиток действительно очень полезен для организма, если употреблять его в меру. Рассказываем, какую пользу для организма приносит день, который начинается со стакана воды с лимоном.

### Улучшается пищеварение

Лимонный сок благоприятно влияет на работу пищеварительной системы. Регулярное употребление воды с лимоном запускает обменные процессы, ускоряет метаболизм и, как следствие, улучшает процессы усвоения пищи и питательных веществ, которые содержатся в ее составе. Важный момент: чтобы такой напиток действительно принес пользу пищеварительной системе, его необходимо пить утром и натощак.

#### Очищается организм

Лимонный сок отличается мягким детокс-эффектом. Если регулярно пить воду с лимоном, то организм мягко очистится от шлаков, токсинов и других вредных веществ. Позитивные изменения в состоянии здоровья и во внешнем виде не заставят себя долго ждать: иммунитет повысится, кожа приобретет сияние, а самочувствие будет становиться все лучше и лучше.

#### Повышается работоспособность

Вода с лимоном это тот напиток, который стоит пить для повышения работоспособности. Лимон прекрасно тонизирует и бодрит организм, заряжая его бодростью и энергией, а вода насыщает мозг человека, позволяя ему лучше сосредоточиться. В результате человек чувствует внутренний прилив сил и с легкостью справляется со всеми задачами. Так что в период высокой интеллектуальной нагрузки обязательно пейте больше воды с лимоном.

#### Поднимается настроение

Чувствуете приближающуюся хандру? Выпейте стакан воды с лимоном! Лимон не только природный энергетик, но и антидепрессант. Даже один аромат лимона может сотворить чудеса и прогнать грусть, успокоить нервную систему и подарить приятные эмоции. Начиная день со стакана воды с лимоном и радуйте окружающих своим оптимизмом и прекрасным настроением.

#### Укрепляется сердечно-сосудистая система

Вода с лимоном также благоприятно влияет даже на работу сердца и здоровье сосудов. Сок лимона очищает артерии и сосуды, а также улучшает состав крови. А еще лимон помогает нормализовать уровень холестерина в крови и препятствует появлению бляшек на стенках сосудов. В результате риск возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы заметно снижается.

#### Растет иммунитет

Лимон это полезный фрукт. В его составе содержатся не только витамины группы В, С, А, Е, кальций, калий, фосфор, железо, магний, медь, но и органические кислоты, полезные сахара и ценные антиоксиданты. Регулярное употребление лимона, в особенности вместе с водой, укрепляет иммунитет, повышает защитные силы организма и его способность сопротивляться вирусам и инфекциям.

#### Уходят воспаления

Не зря лимон входит в рацион каждого болеющего человека. В желтом цитрусовом содержится большое количество витамина С, который помогает организму противостоять простуде и гриппу, а также в целом снижает риск их возникновения. Если человек уже заболел, то вещества, входящие в состав лимона, активно подавляют микробы и вирусы, ускоряя тем самым процесс выздоровления.

#### Ускоряется процесс похудения

Пейте воду с лимоном, если вы хотите избавиться от лишних килограммов. Во-первых, напиток помогает нормализовать работу пищеварительной системы и ускорить метаболизм, что просто необходимо для эффективной потери лишнего веса. Во-вторых, лимонная кислота стимулирует расщепление жира, а пектиновые волокна, которые также входят в состав лимона, помогают контролировать аппетит и подавляют чувство голода.