

## Зачем пить утром воду с лимоном?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zachem-pit-utrom-vodu-s-limonom/>

- Теплая вода с лимоном помогает пищеварению, ее атомарный состав похож на слюну и соляную кислоту желудочного сока.

- Печень вырабатывает больше ферментов из воды с лимоном / лаймом, чем из любой другой пищи

- Лимонная вода выступает против инфекции дыхательных путей.

- Теплая вода с лимоном помогает естественному опорожнению кишечника.

- Лимон является мощным антиоксидантом

- Кроме того, в лимоне содержится кальций и магний в хорошем соотношении.

- Вода с лимоном очищает кровь

- Вода с лимоном / лаймом может помочь понизить кровяное давление.
- Вода с лимоном / лаймом создает эффект подщелачивания в организме.
- Вода с лимоном полезна для кожи.
- Вода с лимоном / лаймом помогает разбавить мочевую кислоту, которая, накапливаясь, приводит к болям в суставах и подагре.
- Вода с лимоном / лаймом способствует уменьшению слизи в организме.
- Вода с лимоном выводит жиры, помогая снижению веса и придавая организму дополнительный тонус.
- Вода с лимоном полезна при беременности.