Pokud hledáte jednoduchý trik, jak zlepšit svůj zdravotní stav a osvěžit si den, pak vypijte každé ráno sklenici s vodou a citronem. Tato jednoduchá rutina bude mít obrovský dopad na vaše celkové zdraví.

Vzhledem k tomu, že jsem začal tento jednoduchý a překvapivě zdravý návyk před několika měsíci sám praktikovat, můžu jen doporučit. Příjemných změn si všimnete velmi brzo! Nejenže osvěžující chuť vás po ránu dobře probere, tak v dopoledních hodinách pomáhá nastartovat trávení a podporuje detoxikační procesy.

Podle ájurvédské filozofie si tak vybudujete odolnost vůči chorobám. A není se čemu divit. Vždyť takový citron obsahuje mimo vitamínu C také vitamín B, vápník, železo, hořčík, draslík, enzymy a antioxidanty.

Zde máte 15 důvodů, proč byste do toho měli jít.

## Zlepšuje trávení

Citronová šťáva má podobnou strukturu jako šťávy ve vašem žaludku. Také žaludku pomáhá, aby se uvolnily a vypláchly toxiny z trávicího traktu. Citronová šťáva hydratuje tlusté střevo, může zmírnit zažívací potíže, pálení žáhy a nadýmání.

## Posílení imunitního systému

Citronová šťáva je bohatá na vitamín C, který pomáhá posilovat imunitní systém. Nejen vitamín C je důležitý pro dobrou práci našeho imunitního systému. Díky citronu jsme schopni absorbovat více železa z potravin, které jíte.

## Hydratuje vaše tělo

Je důležité, aby naše tělo bylo přes den hydratované. Pokud si tedy po probuzení uděláme tento nápoj, doplníme tak tekutiny, které jsme přes noc ztratili. Je také potřeba doplňovat tekutiny v letních měsících. Pít čistou vodu je samozřejmě nejlepší, ale mnoho lidí nerado pije samotnou vodu. Když přidáte citron, je to hned zajímavější.

## Energetická podpora

Citron vám dodá okamžitou dávku energie a zlepší vám tak náladu hned na začátku dne!

## Podporuje zdraví pleti

Citrony jsou bohatým zdrojem antioxidantů, které zabraňují poškození volnými radikály. Tyto volné radikály jsou zodpovědné za předčasné stárnutí a dehydrataci kůže. Vitamín C pomáhá udržovat elasticitu pokožky.

## Zmírnění zánětů

Citrony mají schopnost odstraňovat kyselinu močovou z vašich kloubů, která je jednou z hlavních příčin zánětů.

## Podporuje hubnutí

Ačkoli citron a voda sama o sobě není na hubnutí žádný zázrak, může pravidelná konzumace pomoci dosáhnout rychlejších a dlouhodobějších výsledků při hubnutí. Citron vám pomůže v boji proti hladu, zrychlí metabolismus.

## Alkalizuje tělo

I když citrony mají kyselou chuť, jsou jedním z nejvíce alkalizačních potravinových zdrojů na zemi.

## Má čistící vlastnosti

Citrony mohou pomoci vašemu tělu odplavit více toxinů. Stimuluje vaše játra produkovat více enzymů a játra tak mohou pracovat efektivněji. Citronová šťáva může změnit hladinu pH, které odrazuje množení bakterií. To je dobré pro lidi, kteří často trpí zánětem močových cest. A jak již bylo zmíněno, citrony pomáhají uvolnit a vypláchnout odpad z vašeho trávicího traktu a očistit tak tlusté střevo.

## Antibakteriální a antivirové vlastnosti

Citrony mají antibakteriální a antivirové vlastnosti. Pomáhají v boji s chřipkou nebo uklidnit bolest v krku. Pokud si každé ráno dáte citronku, můžete těmto onemocněním předcházet.

## Redukce hlenů

Citronová šťáva pomáhá snižovat tvorbu hlenu. Díky vitamínům můžete předejít rýmě a zánětům.

## Osvěží váš dech

Citrony osvěž váš dech a pomáhá bojovat proti tvorbě ústních bakterií. Ale pozor, pouze zředěné vodou. Dlouhodobé užívání nezředění citronové šťávy může poškodit zubní sklovinu.

## Zvyšuje mozkovou aktivitu

Vysoké hladiny draslíku a hořčíku mají blahodárné účinky na váš mozek a nervový systém. Citronová šťáva vám pomůže i v boji proti stresu a depresím. Je tak vhodná pro studenty nebo lidi s náročnou a stresující prací.

## Proti rakovině

Citrony svými antioxidanty chrání nejen pokožku proti stárnutí a dehydratací ale také snižují riziko vzniku některých typů rakoviny. Protože redukují pH v těle. A rakovina ráda bují v kyselém prostředí. Alkalizace těla může zastavit rakovinové buňky v růstu a může snížit riziko vzniku rakoviny.

## STOP kofeinu

Pokud vynecháte ranní kávu tím, že budete popíjet citronovou šťávu, dodá vám to podobný impuls jak probudit vaše tělo a zvýšit energii stejně, jako jeden šálek kávy.

## Jak si vyrobit citronovou šťávu?

Příprava je velice jednoduchá. Do sklenice s vlažnou vodou vymáčkněte polovinu citronu. Proč do vlažné vody a ne do teplé nebo studené? Horká nebo studená voda vám naopak energii spotřebuje. Proto, abychom ráno tělo pomalu vzbudili a připravili ho na den, je ideální voda vlažná, tedy pokojové teploty.

Tak na co ještě čekáte? Nastartujte svůj den s tímto elixírem probuzení! A pokud vám citronová šťáva chutná, zařaďte ji do svého pitného režimu po celý den. V teplé i studené podobě.

Náhledový obrázek ke článku můžete v libovolné velikosti stáhnout na uvedeném odkaze. Obrázek je určen k volnému užití. <https://pixabay.com/cs/citron-limon%C3%A1da-ovoce-%C5%BElut%C3%A1-j%C3%ADdlo-1198006/>