

فوائد مشروب الليمون بالماء لا تعد وتحصى

يعد الأسلوب الذي تبدأ نهارك به يومياً أسلوب حياتك وصورة تنعكس على صحتك إما بطريقة إيجابية أو سلبية. يجب إختيار نشاطات وعادات صحية جيدة لبدء يومك بكل نشاط وحيوية وثقة بالنفس وصحة وللعمل على تقوية كافة أجهزة الجسم فيتعبر مشروب الليمون بالماء عنصر مثالي لإدراجه في عاداتك الصباحية اليومية وشربه على معدة فارغة للاستفادة من كافة عناصره الصحية والغذائية والجمالية بطريقة صحيحة ومثالية.

يخلق هذا الكوب من نصف حبة ليمون في الماء الدافئ في الصباح فيوازن الجسم ويزيد الشعور بالإيجابية ويضمن صحة أفضل ويقي من العديد من الأمراض ويقدم العديد من المنافع لصحة الإنسان العامة.

تعرفوا على فوائد شرب الليمون بالماء على معدة فارغة:

- يعزز استهلاك مشروب الليمون بالماء على مدة فارغة جهاز المناعة، فالليمون عنصر غني بالفيتامين C.
- يقي من الإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد.
- ينشط الليمون بالماء عمل أجهزة وخلايا الدماغ والخلايا العصبية ويقوي عضلة القلب.
- يعمل على تحسين ضغط الدم.
- يعدل درجة الحموضة في الجسم لأنه يحتوي على نسبة عالية من حمض الستريك.
- يقي الليمون بالماء من الإصابة بأمراض السرطان لأن الليمون غني بمضاد الأكسدة.
- يساعد على إنقاص الوزن الزائد ويحارب الجوع لأنه عنصر غني بالألياف والبكتين.
- يحسن عملية الهضم والجهاز الهضمي بشكل عام ويحد من حدوث تقلصات المعدة بالإضافة الى انه يزيل السموم الموجودة في الجهاز الهضمي ويطهره.
- يعتبرالليمون بالماء عنصر مثالي للمحافظة على نضارة ونقاوة البشرة ويحد من ظهور التجاعيد وعلامات التقدم في العمر.
- يقضي على السموم المتراكمة في الدم.
- يعزز الليمون بالماء الطاقة والنشاط الموجودين في الجسم

ويحسن المزاج.

- يحسن وظائف الدماغ وأعصابه لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنسيوم.
- يكافح الاكتئاب والقلق ويعزز القدرة على التركيز.
- يرطب الليمون بالماء الجسم ويحافظ على مستوى الرطوبة الطبيعية فيه.