

GESUND BLEIBEN MIT

Zitronenwasser

*1/2 Zitrone
auf ein Glas
warmes Wasser
bei nüchternem
Magen*



Ein einfaches Zitronenwasser am Morgen vertreibt die Müdigkeit im Handumdrehen und versorgt den Körper mit zahlreichen wichtigen Nährstoffen. Wer gesund und fit bleiben möchte, sollte also am besten einfach **eine halbe Zitrone in ein großes Glas mit warmem Wasser pressen und dieses Getränk auf leeren Magen zu sich nehmen.** Erfahre nun, was die positiven Effekte von Zitronenwasser am Morgen für dich sein können.

10 GRÜNDE SPRECHEN FÜR 1 GLAS AM MORGEN

Vitamin C Lieferant

Zitronenwasser stärkt die körpereigene Immunabwehr durch viel Vitamin C.

Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts

Damit unser Organismus richtig funktioniert, muss der pH-Wert des Körpers aufrecht gehalten werden. Ein veränderter pH-Wert kann das Verdauungssystem stören und sogar den Blutdruck aus dem Gleichgewicht bringen. Zitronenwasser hat mit einem pH-Wert von etwa 2,4 eine basische Wirkung und neutralisiert Säuren. Viele Krankheiten und Gesundheitsstörungen können mit Zitronenwasser vorgebeugt werden.

Verbesserung des Hautbildes

Vitamin C sowie viele Antioxidantien in der Zitrone wirken sich positiv auf unser Hautbild aus. Beispielsweise wird die Kollagenproduktion angeregt. Dieses Strukturprotein sorgt für Straffheit der Haut, macht sie prall und jugendlich. Der Bildung von Falten und somit dem Alterungsprozess kann auf diese Weise effektiv entgegenwirkt werden. Durch in Anregung des Zellstoffwechsels wird die Haut zudem besser durchblutet.

Anregung der Entgiftung

Durch die starke entgiftende Wirkung der Zitrone, werden nach dem Trinken zahlreiche Giftstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt. Zitrone ist auch dafür bekannt, dass sie die Leber und das Blut reinigt und so den Körper von vielen gesundheitlichen Störungen frei hält.

Nährstoff-Booster

Die Zitrone ist eine echte Nährstoff-Bombe! Zitronen sind nicht nur reich an Vitamin C – sie enthalten auch Kalzium, Magnesium, Kalium, Zitronensäure, Phosphor, Eisen, B-Vitamine und viele andere Nährstoffen.

Anregung des Fettabbaus

Wenn du einige Pfunde verlieren möchtest, kannst du mit Zitronenwasser dein Hungergefühl in den Griff bekommen. Die enthaltenen Ballaststoffe in Form von Pektinfasern bremsen den Hunger auf Snacks zwischendurch. Zudem hat das enthaltene Vitamin C Einfluss auf die Fettverbrennung, denn es stimuliert die Bildung von Noradrenalin. Dieses hilft dabei, Fette aus den Zellen herauszulösen und dem Körper als Energiequelle zur Verfügung zu stellen.

Förderung der Verdauung

Mit dem Trinken von Zitronenwasser am Morgen stimulierst du dein Verdauungssystem. Zitronensäure reguliert Verdauungsprobleme und aktiviert die Bildung von Magensaft.

Antibakterielle Wirkung

Die Zitrone besitzt starke antibakterielle Eigenschaften. Dein Körper bleibt eher von Infektionen verschont. Zudem wird die Schleimhaut des Dickdarms in ihrer Funktion durch Pektin unterstützt – hier sitzt ein großer Teil unseres Immunsystems.

Unterstützung der Leberfunktion

Durch die Zitrone werden in der Leber vergleichsweise mehr Enzyme produziert als bei dem Genuss anderer Lebensmittel. Diese Enzyme verbessern die Funktion verschiedener Abläufe im Körper.

Hemmen von Entzündungen

Die Zitrone hat zahlreiche entzündungshemmende Eigenschaften. Dadurch lassen sich viele Gesundheitsprobleme lindern. Möglich ist die Bekämpfung von Atemwegsinfektionen, Halsschmerzen und Mandelentzündungen.