

Zitronenwasser!!!

In ein halbes Glas warmes Wasser (oder Zimmertemperatur) den Saft einer halben Zitrone oder Limette (bio) geben und am morgen gleich nach dem Aufstehen nüchtern trinken.

Bei Bedarf bzw. nach Möglichkeit auch 1 Stunde vor einer Mahlzeit trinken.

Am besten gefiltertes Wasser oder Quellwasser benutzen.

Zitronenwasser:

- reguliert den Stoffwechsel
- unterstützt bei Gewichtsabnahme
- ist gut bei Gelenk - und Muskelschmerzen
- stimuliert die Produktion der Leberenzyme
- hilft der Leber bei der Entgiftung
- regt die Verdauung sanft an (wenn das Zitronenwasser warm ist)
- stärkt das Immunsystem
- hilft bei Entzündungsvorgängen im Körper
- versorgt den Körper mit Elektrolyten, Kalium, Kalzium und Magnesium
- hilft, den Blutdruck zu senken
- ist gut für das Herz/Kreislaufsystem
- wirkt sich positiv auf die Haut aus
- beugt Gallensteinen und Nierensteinen vor