**Les bienfaits de l’eau citronnée au quotidien**

Pour l’être humain, l’eau est indispensable puisque le fait de ne pas boire pendant plus de 6 jours met sa vie en danger. **Le corps humain contient autour de 75% d’eau lorsque nous naissons et près de 60% quand nous devenons adultes.** Les médecins recommandent de boire au moins 2 litres d’eau par jour (jus, fruits et aliments contenant de l’eau inclus). Elle est vitale pour notre organisme et permet de nous maintenir en bonne santé entraînant un bon fonctionnement général de l’organisme.

**L’eau citronnée pour l’organisme**

Le citron est un agrume qui détient la première place dans la liste des fruits préventifs. Grâce à sa haute teneur en vitamines, il est un bon éliminateur de bactéries et de toxines. **Il possède une grande quantité de vitamine C, ce qui stimule les défenses immunitaires en diminuant le risque de maladies.** Il aide même à la cicatrisation de blessures de tout type.

Le citron est riche en minéraux comme le potassium, le magnésium, le calcium et le phosphore. Le potassium, par exemple, est essentiel pour la vie et est très bénéfique pour soigner l’[hypertension artérielle](http://amelioretasante.com/aliments-combattre-lhypertension-arterielle/). Ce fruit est donc hautement thérapeutique puisqu’il permet d’**agir comme remède pour environ 150 maladies.**

Les toxines se trouvent dans n’importe quelle partie de l’organisme (sang, organes et tissus), et lorsque nous ingérons du citron, celui-ci agit directement sur les zones où elles sont concentrées en les combattant et en aidant à les expulser. Lorsque nous souffrons d’une intoxication gastro-intestinale ou quand notre digestion est lente et gênante dans le foie et la vésicule, **le citron agit en aidant à normaliser les fonctions altérées.**

**L’eau citronnée est très importante dans le nettoyage du système,** selon le Docteur David Jockers: *“L’eau mélangée au citron contient de l’acide citrique, qui aide à nettoyer et à prévenir les dépôts de calcium qui s’accumulent dans les artères. Lorsque ces dépôts s’accumulent, cela peut provoquer une maladie cardiovasculaire.”*

De plus, il faut savoir que quand nous buvons de l’eau au citron au lieu de la limonade, nous économisons quelques calories puisque l’ajout de sucre ou d’édulcorant n’est pas nécessaire.

**Les bienfaits de l’eau citronnée**

* Elle favorise la digestion et expulse les toxines de l’appareil digestif.
* Quand nous avons des nausées, de l’acidité ou une indigestion, l’eau au citron aide à neutraliser les symptômes.
* Elle aide le système immunitaire à se renforcer grâce à son apport en vitamine C.
* Elle contient de l’acide ascorbique qui possède des propriétés anti-inflammatoires.
* **Elle aide à nettoyer la peau grâce à la vitamine C** et les antioxydants contenus dans le citron aident à obtenir une peau propre et radieuse.
* Le jus de citron est un remède efficace pour l’obésité mais avant de commencer un régime exclusif, il faudra boire beaucoup d’eau.
* Elle équilibre le PH car c’est une eau très alcaline. Quand l’acide entre dans l’organisme, il se transforme en alcalin.
* Elle aide à limiter l’ingestion de café puisque boire un verre d’eau au citron atténue l’envie de boire du café.
* Elle aide à rafraîchir l’haleine et à soulager les douleurs dentaires et la gingivite.
* **L’eau au citron ingérée avec les repas réduit l’indice glycémique,** ce qui donne un sentiment de satiété pendant plus longtemps, et aide ainsi à perdre du poids.

**Souvenez-vous…**

**Séparément, les bienfaits de l’eau et du citron sont nombreux** mais bien plus intéressants lorsqu’ils sont mélangés dans une eau citronnée. Cette boisson est plus saine que n’importe quel autre type de rafraîchissant. C’est pour cela que lorsque nous avons soif, l’idéal est de boire un verre d’eau au citron afin de se rafraîchir lors de grandes chaleurs par exemple et de se sentir beaucoup mieux en général.