

Vous avez trop commandé de citrons à la coop et vous avez peur qu'ils ne s'abîment pas de panique. Savez vous qu'il est recommandé de boire de l'eau citronnée tous les jours? En voici les 10 avantages : Les citrons ont beaucoup de propriétés bienfaites pour la santé qui sont reconnues depuis des siècles. Les deux principales sont d'une part leur puissante action anti-bactérienne et antivirale, et d'autre part leur efficacité pour stimuler le système immunitaire ; il est également utilisé dans les régimes, car le jus de citron est également digestif et est un bon dépuratif pour le foie.

Les citrons renferment bon nombre de substances, en particulier de l'acide citrique, du calcium, du magnésium, de la vitamine C, des bioflavonoïdes, de la pectine et du limonène qui renforcent les défenses de l'organisme et combattent les infections.

Comment doit-on préparer l'eau tiède citronnée ?

Il faut utiliser de l'eau minérale qui doit être tiède et non bouillante. Il ne faut pas que l'eau soit froide, car notre organisme l'assimile lentement et il lui faut dépenser plus d'énergie pour assimiler l'eau glacée que l'eau tiède. Il faut toujours utiliser des citrons frais, bio de préférence, et jamais du jus de citron mis en bouteille. Pressez 1/2 citron dans un verre d'eau pour le boire au réveil et à jeun.

Les bienfaits de l'eau tiède citronnée

1. Elle facilite la digestion

Le jus de citron favorise l'élimination des déchets et des toxines.

Grâce à sa composition atomique similaire à celle de la salive et de l'acide chlorhydrique des sucs digestifs, il stimule le foie à produire de la bile, un acide nécessaire à la digestion.

Les citrons sont également riches en minéraux et en vitamines et réduisent les toxines dans le tractus gastro-intestinal. Les propriétés digestives du jus de citron soulagent les symptômes de l'indigestion tels que les brûlures d'estomac, les renvois et la distension abdominale. L'American Cancer Society recommande aux patients atteints de cancer de boire de l'eau citronnée chaude pour stimuler les mouvements intestinaux.

2. Elle dépure le système urinaire car elle est diurétique

Le jus de citron favorise aussi l'élimination des déchets parce qu'il augmente la quantité d'urine dans le corps. Donc, lorsque l'on boit du jus de citron, les toxines sont éliminées plus rapidement et le conduit urinaire reste en bonne santé. L'acide citrique des citrons active la fonction de l'enzyme qui stimule le foie et lui permet de se détoxifier.

3. Elle stimule le système immunitaire

Le citron est riche en vitamine C, et il est donc très utile pour combattre le rhume. Il est riche en potassium et stimule le cerveau et le système nerveux. Le potassium aide aussi à contrôler la tension artérielle. L'acide ascorbique (vitamine C) qui est contenu dans le citron a des effets anti-inflammatoires et s'utilise en complément pour traiter l'asthme et d'autres problèmes respiratoires, et il améliore également la capacité d'absorption du fer par l'organisme.

4. Elle équilibre le taux du pH sanguin

Le citron est l'un des aliments les plus alcalinisants pour le corps. Il est lui-même acide, mais dans le corps il devient alcalin (l'acide citrique ne produit pas d'acidité dans le corps une fois métabolisé). Le citron contient autant d'acide citrique que d'acide ascorbique, tous deux des acides faibles qui sont facilement métabolisés dans le corps et qui font que le contenu minéral du citron puisse alcaliniser le sang. Les états pathologiques ne surviennent que lorsque le pH du corps est acide. Ainsi, boire de l'eau citronnée régulièrement peut servir à éliminer l'acidité totale du corps, comme l'acide urique dont l'excès est l'une des principales causes des accès douloureux et des inflammations articulaires.

5. Elle nettoie la peau

La vitamine C et d'autres antioxydants que contient le citron contribuent à effacer les rides et les taches, et à combattre les radicaux libres. La vitamine C est vitale pour garder une peau saine et lumineuse, car sa nature alcaline détruit quelques-unes des bactéries qui sont à l'origine de l'acné. En fait, on peut l'appliquer directement

sur les cicatrices ou sur les taches de vieillesse pour les éclaircir. Et comme l'eau citronnée épure le sang en éliminant les toxines, elle nous permet d'avoir une peau nette en agissant depuis l'intérieur !

6. Le citron donne de l'énergie et améliore le moral

L'énergie qu'un être humain puise dans les aliments provient des atomes et des molécules de ces derniers. Lorsque les ions positifs des aliments pénètrent dans le tractus digestif et interagissent avec les enzymes chargées d'ions positifs, il se produit une réaction. Le citron fait partie de ce petit nombre d'aliments qui sont chargés d'ions plus négatifs et qui, en atteignant le tractus digestif, donnent davantage d'énergie à l'organisme. L'arôme du citron a lui aussi des facultés énergisantes qui activent la bonne humeur. L'odeur du jus de citron contribue à réduire le niveau d'anxiété et les symptômes dépressifs.

7. Elle sert à cicatriser les blessures

L'acide ascorbique (vitamine C) qui se trouve dans le citron sert à cicatriser les blessures ; c'est un nutriment essentiel pour garder les os en bonne santé, de même que le tissu connectif et le cartilage. Comme nous l'avons indiqué plus haut, la vitamine C possède également des propriétés anti-inflammatoires.

En définitive, la vitamine C est indispensable à une bonne santé, à un état psychologique équilibré et à la résolution des lésions.

8. Elle rafraîchit l'haleine

Le citron aide à rafraîchir l'haleine et aussi à soulager les douleurs dentaires et la gingivite. Il ne faut pas oublier que l'acide citrique peut éroder l'émail dentaire : l'idéal est donc de se brosser les dents avant de boire l'eau citronnée ou d'attendre un moment si on se brosse les dents après l'avoir bue. De même, on peut se rincer la bouche avec de l'eau purifiée après avoir bu de l'eau citronnée.

9. Elle hydrate le système lymphatique

L'eau tiède citronnée contribue au bon fonctionnement du système immunologique en l'hydratant et en apportant les fluides que le corps

a éliminé. Lorsque le corps est privé d'eau, les conséquences suivantes se font sentir : fatigue, torpeur, affaiblissement des défenses immunitaires, constipation, manque d'énergie, tension artérielle trop haute ou trop basse, insomnie, manque de clarté mentale, etc.

10. Elle aide à maigrir

Le citron est très riche en pectine, ce qui aide à réduire l'appétit. Plusieurs études ont démontré que les personnes qui suivent une diète alcaline ont tendance à perdre du poids plus rapidement !

Convaincus?

[Article paru dans "Améliore ta santé"](#)