

## Νερό με λεμόνι: Απόλυτος σύμμαχος για την υγεία

/ Ε



Γνωρίζουμε πλέον πολύ καλά από τις

συστάσεις των ειδικών ότι είναι πολύ ωφέλιμο να πίνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό κάθε ημέρα, διαπιστώνοντας τον σημαντικό ρόλο που παίζει το νερό για τον οργανισμό μας.

Ακόμη πιο ωφέλιμο, όμως, είναι να προσθέσουμε ακόμη ένα ευεργετικό στοιχείο στο νερό που πίνουμε : και αυτό είναι το λεμόνι, που συγκεντρώνει από μόνο του εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες.

### Τα οφέλη για την υγεία μας από το λεμόνι

Το λεμόνι συγκεντρώνει πολλές ευεργετικές ιδιότητες για την επίτευξη ενός καλού επιπέδου υγείας.

- *Αντισηπτικές ιδιότητες* - Το λεμόνι προλαμβάνει τη σήψη (τη συγκέντρωση παθογόνων βακτηρίων) ή/και την αποσύνθεση των ιστών.
- *Αντι-σκορβουτικό*- Το λεμόνι έχει θεραπευτικές ιδιότητες, προλαμβάνοντας τις ασθένειες και υποβοηθώντας τον «καθαρισμό» του οργανισμού.
- *Βελτιώνει τη διαδικασία της πέψης* - Το λεμόνι συγκεντρώνει ιδιότητες που ανακουφίζουν ορισμένα συμπτώματα δυσπεψίας και βελτιώνει τη γενικότερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. ([περισσότερα...](#))