

PIJMY WODĘ Z CYTRYNĄ

**Drodzy
Bursjanie,**

Zrobiło się
zimno...będzie
jeszcze
zimniej...
pada...będzie
wiał...deszcz...
śnieg...jak to w
tym okresie ale
Wy nie
chorujcie...Daję
Wam zakaz!;-
)...i (kolejny)
sposób by



wzmocnić Waszą odporność – picie soku z cytryny z wodą. Oto co o picciu wody z cytryną wyczytałem w poradniku w internecie (na dole artykułu link):

Sok z cytryny zawiera przeciwutleniacze. Jest on źródłem flawonoidów – związków o charakterze przeciwutleniaczy, które chronią DNA i białka komórek ciała przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Dzięki temu mogą zmniejszać ryzyko nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych i chorób układu krążenia. Sok z cytryny alkalizuje (w przeciwieństwie do zakwaszania) nasze organizmy, nie pozwalając na wbudowanie się wirusów. Flawonoidy z cytryny wpływają na obniżenie ciśnienia krwi i zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu uczestniczą w prewencji cukrzycy. Redukowanie stresu oksydacyjnego i wywołanych przez nie uszkodzeń potwierdzono w badaniach.

Woda z cytryną:

- **pomaga pozbyć się kamieni nerkowych,**
- **pita na czczo doskonale nawadnia,**
- **pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów,**
- **wspomaga trawienie,**
- **wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn,**
- **poprawia pamięć i koncentrację,**
- **pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową organizmu.**

W soku z cytryny mamy dużo witaminy C a niedobór witaminy C może być bardzo groźny dla organizmu. Jest to bowiem jedna z głównych substancji odpowiadających za naszą odporność. Spożywanie cytryn jest wskazane szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy niesprzyjające warunki pogodowe sprzyjają przeziębieniom i różnorodnym infekcjom. Dodatkowo ważna jest suplementacja witaminą C w przypadku diety ubogiej w jej źródła (przede wszystkim owoce i warzywa – papryka, dzika róża, jarmuż, brokuły, czarna porzeczka, truskawki i inne owoce jagodowe, pomidory, **cytrusy**).

Udowodniono także, że substancja ta jest skutecznym przeciwutleniaczem, a więc neutralizuje wolne rodniki odpowiadające m. in. za wyniszczenie i starzenie się organizmu. Witamina C ma więc zastosowanie również w kosmetyce. Z racji tego, że bierze udział w tworzeniu kolagenu, regeneruje skórę oraz wpływa na zdrowie tkanki chrzęstnej i kostnej. Dodatkowo najnowsze badania wykazały, że witamina C wspomaga układ krwionośny, zapobiegając powstawaniu zmian miażdżycowych. Niektóre źródła mówią też o jej zdolnościach do niszczenia komórek rakowych czyli nowotworowych...i tak by można pisać i pisać. Dodam, że sam osobiście stosuję się do tego i sam codziennie piję dużo wody z cytryną i nie choruję...Będę pił dalej, żeby tak zostało:-)...(Jako ciekawostkę dodam, że dodatkowo nie używam cukru, mąki...fluoru...chipsów, zupek chińskich...alkoholu i staram się jeść żywność nieprzetworzoną np. surowe jaja, surowe owoce i warzywa a w tym jabłka, cebulę i czosnek. Piję herbatę z czystką na wirusy i detoksykację i ze skrzypu polnego...no i nie piję z plastiku bo nie chcę zmienić płci na tą lepszą:-) Plastik zawiera związki udające hormony żeńskie czyli tak zwane ksero estrogeny...szkodliwe również dla dziewczyn).

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/czy-warto-pic-wode-z-cytryna-aa-nh7N-rqdJ-mxFv.html>