Ecco cosa succede al nostro corpo quando beviamo ogni giorno l’acqua tiepida con il limone

Autore: Redazione

Data: 14 Febbraio 2019

Le proprietà del **limone** sono ben note: tra tutte, spiccano quelle antibatteriche e antivirali, e non bisogna dimenticare che aiuta anche il sistema immunitario e ha effetti digestivi.

Proprio per questo motivo, molte volte sentiamo dire che è buona abitudine **bere un bicchiere di acqua tiepida e limone al mattino**, a digiuno, ma quali sono i benefici concreti?

Prima di conoscerli, partiamo da alcune semplici indicazioni: l’acqua che usate deve essere tiepida, **non bollente**; bisogna utilizzare limoni freschi e mai succo confezionato; la dose è il succo di

mezzo limone in un bicchiere d’acqua.

Benefici dell’acqua tiepida con il limone

1. **Aiuta la digestione**: il limone aiuta ad eliminare le sostanze di rifiuto e le tossine e stimola il fegato a produrre la bile. Le proprietà digestive del limone aiutano ad alleviare i sintomi dell’indigestione.
2. **Pulisce l’organismo poiché è un diuretico**: il succo di limone aiuta a eliminare parte delle sostanze di rifiuto, perché stimola la produzione di urina. L’acido citrico aiuta a massimizzare la funzione degli enzimi, poiché stimola il fegato e promuove la disintossicazione.
3. **Stimola il sistema immunitario**: i limoni sono ricchi di vitamina C e potassio: quest’ultimo stimola il cervello e le funzioni nervosi. Contengono, inoltre, saponine, sostante dalle proprietà antimicrobiche.
4. **Aiuta a riequilibrare i livelli di pH**: i limoni sono uno degli alimenti più alcalinizzanti. Sono acidi, ma nel nostro corpo sono alcalini, l’acido citrico non crea acidità nel corpo una volta metabolizzato.
5. **Pulisce la pelle**: la vitamina C del limone aiuta a ridurre l’aspetto delle rughe e delle macchie della pelle, oltre a combattere i radicali liberi. In più, dona una pelle sana e luminosa.
6. **Dà energia e migliora l’umore**: il limone fornisce energia e il suo aroma ha proprietà energizzanti e migliora l’umore.
7. **Favorisce la guarigione delle ferite**: l’acido ascorbico contenuto nei limoni promuove la guarigione delle ferite ed è un nutriente di ossa, tessuto connettivo e cartilagini.
8. **Rinfresca l’alito**: i limoni garantiscono un alito più fresco. È importante ricordare che l’acido citrico può intaccare lo smalto, quindi è meglio aspettare una quantità significativa di tempo per spazzolare i denti dopo averla bevuta o lavarli prima di berla.
9. **Idrata il sistema linfatico**: l’acqua tiepida con il limone aiuta a reintegrare nel corpo i fluidi persi.
10. **Aiuta a perdere peso**: i limoni contengono pectina, fibra che aiuta a combattere la fame improvvisa.

Fonte: Viverepiùsani

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/i-10-benefici-dellacqua-tiepida-con-il-limone/

Generato il 13/11/2026