

10 buenas razones para tomar agua con limón cada mañana



Cada uno tenemos nuestras propias costumbres y rutinas y sólo las cambiamos cuando creemos que nuestra vida será **un poco más fácil**. Constantemente buscamos nuevos trucos que nos faciliten las cosas, en la cocina, en la limpieza, o incluso en nuestra salud.

Los hábitos mañaneros son muy personales, pero seguro que a partir de ahora incluyes **tomar un vaso de agua con limón nada más levantarte**. Y es que no es ningún secreto que el limón tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo, tanto por dentro como por fuera, y nosotros hoy queremos especificarte **unos cuantos que resultarán muy útiles**.

Hoy te damos **10 razones por las que debes incluir un vaso de agua con limón en tu rutina diaria**. Eso sí, se recomienda sobre todo que el agua esté a temperatura ambiente, de lo contrario el efecto podría no ser tan beneficioso. ¡Comenzamos!

1. Para hidratarnos

Mantenernos hidratados durante todo el día es muy importante para la salud, pero sin embargo hay personas a las que les cuesta tomar mucha cantidad de agua por no tener ningún sabor. Pues bien, sólo tienes que añadir una rodaja de limón a tu vaso de agua y verás como encontrarás un sabor fresco y nuevo, mucho más apetitoso.

2. Contra el estreñimiento

Si tienes estreñimiento puedes tomar un vaso de agua caliente con limón, ya que el limón nos ayuda a activar el sistema intestinal.

3. Previene infecciones de orina

El limón nos ayuda a cambiar el PH de la sangre así como eliminar las bacterias que pueden resultar perjudiciales.

4. Contra el mal aliento

El limón es un desinfectante natural, por lo que hacer un enjuague con limón o tomar un vaso de agua con limón puede ayudarnos a acabar con las bacterias de la boca.

5. Para adelgazar

El agua con limón tiene muchas menos calorías que cualquier otra bebida refrescante (excepto el agua).

6. Favorece tu piel

El limón es rico en Vitamina C, la cual es muy importante para la salud de nuestra piel por ayudar a producir colágeno. Es un antiarrugas natural y nos protege de posibles infecciones.

7. Refuerza el sistema inmunológico

La Vitamina C también ayuda a nuestro sistema inmunológico a reforzarse y mantener las infecciones a raya.

8. Contra las flemas

Cuando nos constipamos rápidamente aparecen las molestas flemas y los mocos. Tomar un vaso de agua con limón nos ayudará a acabar con ellas, y si queremos podemos añadir, además, un poco de miel.

9. Limpiar el hígado

Un estudio ha afirmado que el hígado obtiene más enzimas del zumo de limón que de cualquier otro alimento. Esto se traduce a que el limón nos ayuda a purificar el hígado y a estimularlo.

10. Dolores de huesos

El limón es capaz de reducir el ácido úrico en las articulaciones, lo que muchas veces produce las inflamaciones, y por ende, dolor.

Fuente: [casasincreibles](#).