

Il succo di limone: a digiuno dà il massimo!

Le incredibili proprietà del più semplice degli alimenti.

Tra la frutta detta "acidula", il limone è il principe: conosciamolo meglio!



Sia in cucina sia in terapia, è il suo succo ad essere maggiormente consumato, ma del **limone** si possono **usare anche i fiori e le foglie**. Ricco di sali minerali ed oligoelementi come ferro, fosforo, manganese e rame, grandi **quantità di vitamine** A, C, P e del gruppo B (ricordiamo l'abitudine di associarlo agli alimenti vegetali fonti di ferro per facilitarne l'assorbimento) e acido citrico.

Un modo semplice ed efficace per iniziare in modo salutare la nostra giornata è con un bel **bicchiere di acqua**, calda o tiepida, **con succo**

di limone fresco appena spremuto.

Ecco i principali benefici di questo bicchiere della salute:

1. Stimola il sistema immunitario. Vitamina C e potassio lo rendono un importante antisettico, attivatore dei globuli bianchi, tonico del sistema nervoso e dell'apparato circolatorio.

2. Alcalinizzante. Il suo succo così acido è in grado di abbassare il pH? Ebbene sì, quando l'acido citrico si ossida, vengono rilasciati carbonati e bicarbonati di calcio e potassio che favoriscono l'alcalinità del sangue. Ideale in presenza di disturbi caratterizzati da livelli eccessivi di acidità, quali diabete, gotta, iperuricemie, ipertiroidismo, calcolosi biliari e malattie reumatiche.

3. Aiuta a perdere peso. Ricco di pectina che riduce il senso della fame, diuretico e purificante è perfetto in diete disintossicanti e dimagranti.

4. Combatte la stipsi. L'associazione dell'acqua calda con il succo di limone stimola la peristalsi intestinale, favorendo l'evacuazione.

Mi raccomando: per usufruire al massimo delle loro proprietà, i limoni vanno **consumati al giusto grado di maturazione, spremuti freschi e consumati immediatamente**. Per favorire tutti i processi che questo succo è in grado di stimolare, cercate di non assumere altri cibi nella mezz'ora che segue.