



## Pourquoi boire de l'eau citronnée le matin ?



**Antiseptique, anti-inflammatoire, digestif, dépuratif, le citron possède de nombreuses vertus pour la santé. Plus qu'un remède de grand-mère, boire de l'eau citronnée constitue une vraie routine détox.**

L'eau citronnée est **diurétique** et favorise donc l'élimination des impuretés présentes dans notre organisme. Boire du jus de citron permet d'augmenter la quantité d'urine dans notre corps et donc d'**éliminer les toxines** plus rapidement. De plus, l'acide citrique du citron permet de stimuler et de détoxifier le foie.

L'eau citronnée permet d'améliorer le transit et de nettoyer le système digestif. Le citron **stimule le foie à produire de la bile**, un acide qui joue un rôle essentiel dans le processus de digestion.

Grâce à sa richesse du citron en vitamine C, le citron possède des vertus **antiseptique** et **anti-inflammatoire**. A noter que la vitamine C favorise également l'absorption du fer par l'organisme.

Le citron est un **coupe-faim naturel** qui n'a plus à faire ses preuves ! Il contient de la **pectine**, une fibre qui prend du volume dans l'estomac lorsqu'elle est mise en contact avec de l'eau. La sensation de satiété arrive donc très rapidement ce qui permet de prévenir les envies de grignoter !

La **vitamine C** et les **antioxydants** présents dans le citron luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules et de la peau. Boire de l'eau citronnée permet d'avoir une belle peau en agissant depuis l'intérieur !

Bien qu'il soit acide, le citron est un aliment **alcalinisant** : l'acide citrique ne génère pas d'acidité dans le corps d'une fois qu'il est métabolisé. L'eau citronnée aide à réduire l'acidité globale du corps.

Le citron permet de rafraîchir l'haleine naturellement mais aussi à soulager les douleurs dentaires et la gingivite.

- *En raison de son acidité, le jus de citron est à déconseiller aux personnes souffrant d'ulcère*
- *L'acide citrique présent dans le citron peut éroder l'**émail dentaire**. L'idéal est donc de boire l'eau citronnée avec une paille ou de se rincer la bouche après l'avoir bue.*



### Comment le préparer ?

*Opter pour une eau tiède et non bouillante (37°C) : éviter l'eau froide, car notre organisme l'assimile lentement.*

*Pour le citron : le choisir frais et bio*