



Waar is dat water met Citroen goed voor?

De een moet er vreselijk aan wennen en de ander zweert erbij... Een glas water met citroen om de dag mee te beginnen... waarom zou je dat doen? Waarom zou je hiermee starten als je af wilt vallen?

Citroen kan je helpen om af te vallen doordat:

- het zorgt voor een goede vetverbranding, en dat helpt je afvallen. Dat gebeurt ook doordat de galproductie van de lever wordt verhoogd.
- het gaat bovendien lekkere trek tegen.
- en doordat je metabolisme wordt versneld, heb je langer een vol gevoel.

Citroen zit vaak in schoonmaakmiddelen, maar ook voor je lijf is het een reinigend goedje. Zo lijkt het citroensap heel erg op maagzuur en helpt bij het losmaken en wegspoelen van schadelijke stoffen uit je spijsverteringskanaal, en dat voorkomt weer een opgeblazen gevoel en klachten als brandend maagzuur. Citroen helpt vervolgens je lever verder te ontgiften waardoor je stofwisseling beter werkt. En een goed werkende stofwisseling zorgt indirect weer dat je minder aankomt.....

Maar waarom moet je dat 's morgens vroeg doen? Allereerst raakt je 's nachts veel vocht kwijt en helpt de citroen je lijf te hydrateren, van vocht te voorzien. Samen met het water geeft het dus een vochtboost aan je lijf die je in de ochtend wel kunt gebruiken. Een lichaam dat te weinig vocht krijgt, geeft klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, stress, slecht slapen en moeilijk naar de wc kunnen gaan. En het is ook fijn om dat te voorkomen toch? Want als je je niet lekker voelt.... is de kans groot dat je verkeerd gaat eten of snaaien..... tenminste bij mij wel.

Het is echt de moeite waard om er een nieuwe gewoonte van te maken om 's morgens misschien ietsie eerder op te staan..., en dan maak je een glaasje klaar: met een halve citroen per persoon en dan drie keer zoveel water. Om je tandglazuur te beschermen kan je het met een rietje drinken en het is niet verstandig om direct na het drinken van dit sapje, je tanden te poetsen. Dan beschadig je tandglazuur. Met poetsen minimaal een half uur wachten.

Proost, op een frisse ochtend!

