

Si la vida no te da limones, búscalos y haz limonada

¿Qué bebida es increíblemente barata de hacer, mantiene la piel brillante, ayuda en la digestión, puede ayudar a perder peso y está llena de vitamina C? No, no es un elixir vendido en infomerciales nocturnos. Es agua de limón y hay una larga lista de beneficios que deberían hacer se considere agregarla a la rutina diaria.

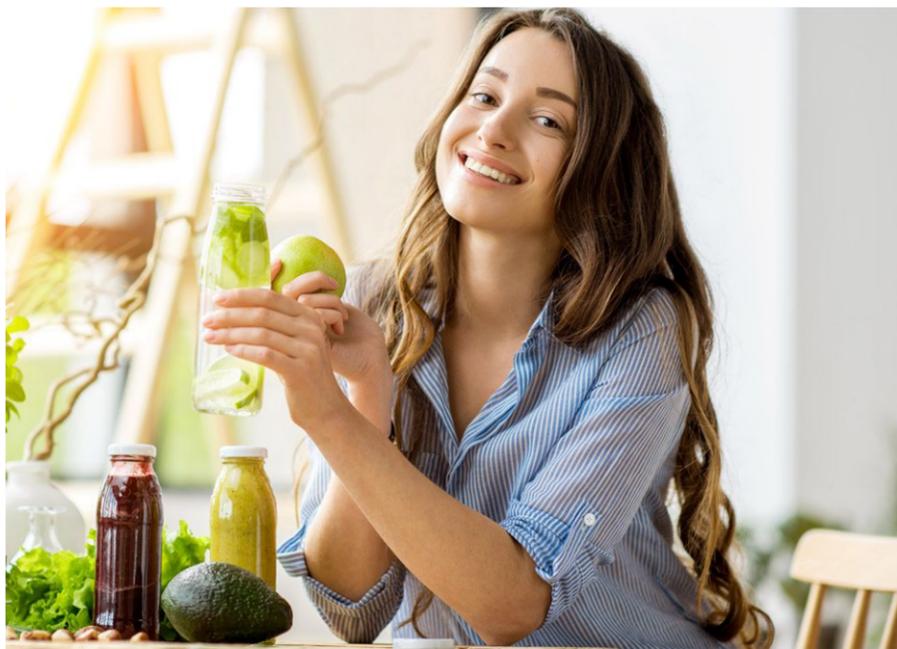
Para salud y estado físico en los últimos meses, incluso para aquellos en el plan de dieta vegana, Paleo o cetónica, vamos a analizarlo.

¿Qué es el agua de limón? En pocas palabras, es una bebida hecha combinando agua con jugo de limón. También se pueden agregar otros ingredientes opcionales para adaptar el agua de limón a sus preferencias personales, como el jengibre, el pepino, la fresa o la menta.

En los últimos años, el agua de limón ha ganado gran popularidad entre los consumidores conscientes de la salud que buscan una manera simple de cosechar los beneficios para la salud de los limones. También se ha convertido en una opción popular entre las personas que hacen dieta, ya que puede aumentar el sabor del agua regular, al tiempo que proporciona menos calorías que las bebidas azucaradas como refrescos o jugos de frutas comerciales. La investigación ha desenterrado una multitud de beneficios de beber agua de limón para la pérdida de peso, la salud inmune, los niveles de energía y más. Esto es lo que necesitamos saber.



6 Beneficios del agua de limón



1. Ayudas en la digestión y la desintoxicación. Debido a que la estructura atómica del jugo de limón es similar a los jugos digestivos que se encuentran en el estómago, engaña al hígado para que produzca bilis, lo que ayuda a mantener los alimentos en movimiento a través del cuerpo y el tracto gastrointestinal sin problemas. En estudios con animales, el ácido cítrico que se encuentra en el agua de limón también se ha demostrado que protege la función hepática y previene el daño oxidativo, ayudando a preservar la capacidad natural del hígado para desintoxicar.

Beber agua de limón también puede ayudar a mantenerte hidratado para promover la regularidad, hacerte sentir menos hinchado, aliviar el estreñimiento y permitir que tu cuerpo se desintoxique naturalmente. El agua de limón también actúa como un diurético suave, lo que significa que puede nos encontremos usando el baño con más frecuencia después de comenzar a beber agua de limón. Sin embargo, esto realmente puede ser beneficioso y ayudar al tracto urinario a limpiar eficazmente cualquier elemento no deseado.

2. Mantiene la piel brillante. Los antioxidantes que se encuentran en la vitamina C hacen doblemente benéfico el agua de limón, pues luchan contra el daño de los radicales libres, manteniendo la piel fresca y ayudando a retrasar el proceso de envejecimiento. Obtener suficiente vitamina C también mantiene al cuerpo produciendo colágeno, que es esencial para suavizar las líneas finas en la cara. En un estudio reciente publicado en el American Journal of Clinical Nutrition, el consumo regular de vitamina C provocó una piel de aspecto más joven y menos arrugas.

3. Promueve la pérdida de peso. Mantenerse bien hidratado es absolutamente crucial para cualquier dieta de pérdida de peso. Los estudios demuestran que beber agua con una comida puede reducir la sensación de hambre mientras aumenta la saciedad para frenar los antojos y reducir su consumo. De hecho, un estudio publicado en el Journal of the American Dietetic Association en realidad encontró que beber 17 onzas de agua antes del desayuno redujo el número de calorías consumidas en un 13%!

Intercambiar al refresco, jugo de fruta o bebidas energéticas por un vaso de agua de limón no sólo puede ayudarnos a mantenernos hidratados, sino que también puede disminuir significativamente la ingesta calórica y acelerar la pérdida de peso, al margen de que agregar un sabor al agua regular hace mucho más aceptable y fácil satisfacer nuestras necesidades de hidratación.

Eliminar a los refrescos y bebidas embotelladas de tu dieta no sólo te ahorrará dinero, sino múltiples afecciones en contra de tu salud que estas causan, tales como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la formación de cálculos, y un largo etcétera.



4. Aumenta la energía y el estado de ánimo. Seguir adelante y saltar esa taza de café de la mañana; uno de los mejores beneficios del agua de limón en la mañana en ayunas es que efectivamente puede aumentar los niveles de energía sin el choque de cafeína. Así es como funciona: Nuestros cuerpos obtienen energía de los átomos y moléculas en los alimentos. Cuando los iones cargados negativamente, como los que se encuentran en los limones, ingresan al tracto digestivo, el resultado es un aumento natural en los niveles de energía.

Además, se ha encontrado que el aroma de un limón reduce los niveles de estrés y ayuda a mejorar el estado de ánimo. (8) No te olvide de ofrecer un vaso a compañeros de trabajo o familiares gruñones.

5. Mejora la inmunidad. La vitamina C es un nutriente esencial que desempeña un papel central en muchos aspectos diferentes de la salud, pero es especialmente importante cuando se trata de inmunidad. Según una revisión de Suiza, obtener suficiente vitamina C puede ayudar a disminuir la gravedad y la duración de las infecciones respiratorias como el resfriado común. También puede ayudar a mejorar los resultados de afecciones como la malaria, la diarrea e incluso la neumonía.

Los limones están repletos de vitamina C, y agregar agua de limón a la rutina diaria es una de las mejores maneras de aprovechar los muchos beneficios que estimulan al sistema inmunológico. Pero no sólo comencemos a beberlo cuando queramos bajar de peso, sino debemos agregarlo de manera cotidiana lo antes posible para estar saludables y evitar un gran porcentaje de infecciones antes de que comiencen los síntomas.

6. Previene los cálculos renales. Los cálculos renales son una condición común causada por la formación de pequeños depósitos duros en los riñones, causando síntomas de cálculos renales como dolor de espalda y abdominal, náuseas, vómitos y sangre en la orina. Afortunadamente, los limones están cargados con ácido cítrico, que puede aumentar el volumen de orina para ayudar a combatir los cálculos renales.

Un estudio realizado en el Centro Médico de la Universidad de Duke trató a pacientes con terapia de limonada durante cuatro años y descubrió que la formación de cálculos renales se desplomó de casi un cálculo renal por año a solo 0.13 por año. Beber suficiente agua también puede ayudar a promover la hidratación adecuada para eliminar los cálculos renales y proporcionar un alivio rápido.

Nutrición de agua de limón.

Se consideran una gran fuente del alimento de la vitamina C. De hecho, sólo una taza de jugo de limón fresco proporciona 187% de la porción diaria recomendada de vitamina C .

El jugo de limón también ofrece una porción saludable de potasio, magnesio y cobre. Contiene 61 calorías, 21 gramos carbohidratos, 0,9 gramos de proteína, 1 gramo de fibra dietética, 112 miligramos de vitamina C (187% DV), 303 miligramos de potasio (9% DV), 31,7 microgramos de folato (8% de DV), 0.1 miligramos de vitamina B6 (6% DV), 0.1 miligramos de tiamina (5% DV), 14,6 miligramos de magnesio (14% DV), 0,1 miligramos de cobre (4% DV). Además de los nutrientes mencionados anteriormente, el jugo de limón también contiene un poco de ácido pantoténico, vitamina E, calcio y zinc.

Alimentos alcalinos y efectos en nuestros cuerpos. El pH del cuerpo es absolutamente esencial para mantener la salud general. Desafortunadamente, la dieta occidental típica está llena de azúcares refinados, alimentos ultra-procesados y aditivos químicos que pueden contribuir a una sobreproducción de ácido en la sangre, haciendo que los niveles de pH se alteren de manera negativa y fomentar un ambiente donde la enfermedad puede prosperar.

Agregar alimentos saludables y alcalinos a nuestra dieta puede contrarrestar estos efectos negativos y ayudarnos a equilibrar el pH para mantener una salud óptima. Algunas investigaciones muestran que una dieta alcalina puede ser beneficiosa para

aliviar el dolor crónico, aumentar la salud ósea y protegernos contra enfermedades. Según un estudio publicado en el British Journal of Radiology, fomentar un ambiente alcalino en el cuerpo también podría ayudar a mejorar la eficacia del tratamiento del cáncer.

Aunque los limones se consideran ácidos, en realidad tienen un efecto alcalinizante en el cuerpo. Beber agua de limón puede proporcionar algunos de los mismos beneficios para la salud del agua alcalina, ayudando a equilibrar el pH del cuerpo y optimizar la salud en general.

El agua regular suministra muchos de los mismos beneficios del agua de limón pero con una añadidura de sabor y nutrientes. Al igual que el agua de limón, beber agua regular de buena calidad puede ayudarnos a mantenernos hidratados, aumentar la pérdida de peso, prevenir los cálculos renales y mejorar la digestión. Sin embargo, el agua de limón proporciona una explosión de antioxidantes, vitaminas y minerales que no se encuentran en el agua regular.

Las limas también son ricas en vitamina C y contienen un perfil de nutrientes similar al de los limones. Los beneficios del agua de lima son similares a los beneficios del agua de limón y pueden aumentar la ingesta de antioxidantes, apoyar la pérdida de peso y mantenernos hidratados con una dosis adicional de sabor.

Agua de limón en Ayurveda y Medicina Tradicional China:

Los limones son bien conocidos por sus propiedades curativas y se han utilizado en muchas formas de medicina holística durante siglos. Beber agua de limón puede encajar fácilmente en una dieta saludable y se puede usar para tratar una larga lista de problemas de salud.

De acuerdo con la medicina tradicional china, el agua de limón beneficia la digestión y la salud del estómago. También se dice que tiene propiedades de enfriamiento y puede ayudar a aumentar las funciones del hígado y la vesícula biliar. Mientras tanto, en una dieta ayurvédica, se cree que los limones son limpiadores y purificadores y que promueven la salud digestiva al estimular la secreción de enzimas digestivas y apoyar la regularidad.

Al comprar limones, opte si es posible por orgánicos. Si la fruta todavía está verde, no está completamente madura. Los limones de piel más delgada son más jugosos. Manténgase alejado de los limones que parecen opacos, arrugados o excesivamente duros.

Para que la preparación del agua de limón sea aún más fácil, ocasionalmente puedes hacer jugo varios limones en una bandeja de cubitos de hielo y congelar. Poner unos cubos en un vaso de agua para tener jugo de limón fresco y listo en cualquier momento. Aunque el agua de limón se puede disfrutar a cualquier temperatura, muchos prefieren usar agua tibia o a temperatura ambiente para evitar impactar su sistema. Bebe algunas tazas por día para maximizar los beneficios potenciales para la salud del agua de limón.

Recetas de agua de limón. Mantenerse hidratado no tiene que ser aburrido. De hecho, hay muchas maneras de condimentar el vaso y cosechar los beneficios para la salud del agua de limón.



Aquí hay algunas recetas saludables que puedes agregar a tu dieta de desintoxicación de agua de limón:

- Bebida de desintoxicación de la mañana del jengibre del limón
- Elixir de agua de limón
- Bebida secreta de desintoxicación
- Fresa Limón Agua
- Limón Pepino Detox Agua

Relacionado: Tendencia del agua cruda: ¿hidratación más saludable o insegura para beber?

HISTORIA

Hasta aproximadamente el siglo X, los limones se usaban principalmente como plantas decorativas. Las cruzadas en el siglo XI trajeron la planta a Europa, e hizo su primera aparición en el Nuevo Mundo a finales de 1400. Limones y otras frutas ricas en vitamina C fueron particularmente atesorados por su capacidad para evitar el escorbuto. Hoy en día, los principales productores de limones incluyen Italia, Grecia, España, Turquía y los Estados Unidos.

Aunque hay muchos beneficios del agua de limón, también hay muchas otras formas únicas de usar limones. Intenta agregar un poco de jugo de limón al lavavajillas y ejecutarlo en el ciclo de enjuague para desinfectar y desodorizar tu cocina de forma natural. También puedes agregar cáscaras de limón fresco, palitos de canela y clavo de olor a una olla de agua y cocinar a fuego lento en la estufa para que la casa huela fresco.

El aceite esencial de limón también cuenta con una amplia gama de usos potenciales. Mézclalo con bicarbonato de Sodio y aceite de coco para un blanqueador de dientes natural, intenta usar agua de limón con miel y bicarbonato de sodio para un lavado facial totalmente natural, o usa un paño empapado en aceite de limón para arreglar tu plata y deshacerte de los deslustres rápidamente.

PREVENCIÓN

Si bien el agua de limón es una de las bebidas más seguras que se pueden ingerir, hasta la sustancia más inocua puede resultar tóxica, pues la toxicidad a menudo está más relacionada con la cantidad que con la sustancia. Los ácidos en el limón pueden afectar al sistema gastro-intestinal. Para algunas personas, el agua de limón puede ser bastante relajante, pero no para todos, pues como individuos somos únicos, y nuestros estómagos pueden tener estados de ánimo propios. Para algunas personas, el agua de limón puede poner sus estómagos de mal humor, causando dolor e irritación. Cualquier persona con una úlcera de estómago debe alejarse bien del agua de limón, ya que puede empeorar el dolor y hacer que se sienta absolutamente terrible.

Además, el consumo excesivo de alimentos ácidos y bebidas como el agua de limón se ha relacionado con el desarrollo del trastorno de re-flujo gastroesofágico. Esta es una condición intestinal que puede provocar náuseas, vómitos y acidez estomacal. Irónicamente, muchos usuarios han acabado con esos mismos problemas de tras tomar durante pocos días en ayunas una taza de agua tibia con medio limón exprimido, así que observa los efectos que este remedio infringe sobre tu organismo.

Las úlceras bucales (úlceras aftosas) son horribles. Duele y hace que comer sea desagradable. Debido a su contenido altamente ácido, los limones pueden hacer que estas úlceras sean aún más dolorosas, según la Asociación Dental Americana. Entonces, si eres propenso a las úlceras en la boca, mantente alejado del jugo de limón.

También puede afectar al esmalte de los dientes. Para evitar esto, bebamos agua de limón antes de cepillarse los dientes; las bacterias durante la noche los protegerán un poco. Bebe de un popote y enjuaga con bicarbonato de sodio para neutralizar cualquier ácido que pueda quedar en tus dientes y minimizar los posibles efectos secundarios del agua de limón. Además, mientras que las alergias a los cítricos son infrecuentes, se han reportado. Si experimentas algún síntoma de alergia alimentaria como urticaria, enrojecimiento, picazón o hinchazón, suspende el uso inmediatamente y consulta con tu médico.

Por último, ciertamente se aplica a muy pocas personas, pero el jugo de limón podría dar dolor de cabeza. Varios estudios han demostrado un vínculo claro entre los cítricos y las migrañas. Vale la pena señalar que estos resultados no son consistentes, no obstante, hay suficiente evidencia sobre la mesa para llevar a muchos médicos a aconsejar a los enfermos de migraña que eviten los cítricos, especialmente si sospechan que las frutas como el limón exacerban sus migrañas. Así que si también experimentas migrañas de vez en cuando, es posible que desees considerar evitar el agua de limón.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.