

La cura del limone, tutta la salute in una spremuta

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [Celeste Stella](#) in 27/5/2019

La cura del limone, tutta la salute in una spremuta. Come integrare nella dieta la spremuta di limone, per quanto tempo e quali benefici apporta

Spesso le soluzioni sono a portata di mano ma non ce ne accorgiamo. Oppure non lo sappiamo. Oppure ci sembra "troppo semplice". Come quando, nello scegliere il ristorante, snobbiamo quello sotto casa per andare a mangiare, magari male, in un locale lontano.

La stessa cosa accade per un frutto all'apparenza banale e scontato, che ci ricorda la nonna quando facevamo indigestione, oppure il gusto del tè nel pomeriggio. Sì, proprio il limone. Un vero toccasana facile, economico, buono. E comodo.

La "cura del limone" facile. Come e quando.

Non diamolo per scontato: è inutile e dispendioso ricorrere sempre a integratori raffinati (solo nella descrizione?) quando possiamo semplicemente usare dei limoni per ridare salute e benessere al nostro corpo. Ci sono fior di diete e regimi alimentari stretti che si basano sull'utilizzo del solo limone.

La "cura del limone" vera e propria prevede invece che ogni mattina, prima della colazione, a digiuno, si beva la spremuta di un certo numero di limoni, senza alcuna aggiunta, nemmeno di acqua

Si fa colazione solo dopo 30 minuti e ogni giorno si incrementa la spremuta con un limone in più, fino ad arrivare a 12-15, per poi gradualmente diminuire, nei 12-15 giorni successivi, di un limone al giorno. L'ultimo giorno si berrà il succo di un solo limone.

Se vi sembra troppo impegnativa - ma non avete problemi renali o epatici (al fegato), in generale godete di una discreta salute - potete comunque sfruttare le [proprietà benefiche del limone](#) con altre modalità.

Ricordatevi, per evitare di intaccare lo smalto dei denti, che è meglio bere con una cannuccia e scegliete la "mini cura" più adatta a voi:

La spremuta di uno-due limoni ogni mattina a digiuno, anche diluiti in poca acqua. La costanza, nel tempo, darà i suoi risultati salutari

La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno, per almeno 21 giorni all'inizio della primavera e dell'autunno, per favorire la [disintossicazione](#) e sostenere l'organismo durante i cambi di stagione più impegnativi

La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno prima e durante una dieta_o comunque un nuovo regime alimentare, per preparare il corpo al cambiamento

La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno per depurare il corpo nei periodi di "disordini alimentari" tipo le feste natalizie, pasquali, o altre gozzoviglie a piacere

Acqua e limone, rimedi detox che aiuta a dimagrire

Benefici dei limoni

Perché accanirsi tanto sui limoni? Perché fanno bene, costano meno di una boccetta di pillole e li troviamo facilmente in ogni negozio di frutta e verdura. Anche se andrebbero comperati quelli da agricoltura biologica.

Il limone contiene vitamine B e C, minerali quali calcio, ferro, magnesio, potassio, oltre a sostanze vegetali quali il limonene, benefiche per il nostro corpo.

Gli effetti salutari sorprendenti di una "cura al limone", fatta con costanza, saranno

- l'infiammazione diminuisce
- la digestione migliora
- le difese immunitarie aumentano
- Il corpo viene disintossicato
- la pelle è più pulita e luminosa
- l'alito è più fresco

Funziona? Certo. Garantito... al limone!