

«Пейте утром натощак стакан воды, а еще лучше с лимоном». Очень часто можно встретить такие рекомендации в интернете, рекламе правильного питания и здорового образа жизни. Так ли на самом деле это полезно и необходимо всем без исключения? И что за удивительные, животворящие свойства таит в себе «лимонная вода»?

**Вода.** Остановимся в первую очередь на воде. Стакан воды утром натощак помогает «проснуться» пищеварительной системе, запустить работу желудка, кишечника, почек и других органов. Организм начинает функционировать, ускоряется метаболизм, выводятся токсины. Вода участвует в регуляции температуры тела, транспорте питательных веществ. Она необходима для нормального кровообращения, нормальной циркуляции лимфы, улучшает подвижность суставов, влияет на цвет и состояние кожи и так далее. Поэтому, начиная свой день с «порции» воды, мы даем организму заряд активности для выполнения множества жизненно важных процессов.

**Лимон.** Этот цитрус богат витаминами группы В, а также D, Е и РР; макро- и микроэлементами. В нем содержатся аскорбиновая, лимонная, фолиевая, пантотеновая кислоты. В состав лимонной кожуры входят эфирные масла, обладающие антиоксидантными свойствами. Благодаря такому насыщенному составу, цитрус может оказывать положительное влияние на работу иммунной системы, что особенно важно сейчас – в холодный период года, когда так нужны витаминный заряд, силы и бодрость. Вообще позитивные влияния лимона на наш организм можно перечислять долго. Спектр его действий весьма обширен и разнообразен.

Среди них:

- помощь пищеварению;
- участие во всасываемости питательных веществ из пищи;
- благотворное влияние на кровеносные сосуды;
- предотвращение образования камней в почках;
- помощь в борьбе с усталостью, плохим настроением;
- участие в процессе снижения веса и многое другое...

**Что же получается?**

Вода – незаменима, лимон – кладезь полезностей. Как говорится, плюс на плюс дает большой плюс. Поэтому, начиная утро с лимонной воды, мы даем организму отличный ресурс для работоспособности. Двойная польза напитка стимулирует органы и системы. Так что, это хорошая привычка. Кроме того, это вкусно! А если добавить в цитрусовую воду мед, мяту, имбирь или куркуму, то можно внести разнообразие в свой рацион и помочь лучше работать разным органам и системам.

### **В чем подвох?**

Не нужно забывать, что существуют и противопоказания. Прибегать к такому водно-цитрусовому началу дня не стоит, если:

- имеются заболевания желудочно-кишечного тракта (при желчнокаменной болезни, гастритах, язвенной болезни желудка, изжоге);
  - выявлены аллергические реакции на утренние «добавки» к воде;
  - в анамнезе есть заболевания сердечно-сосудистой системы, склонность к отекам.
- В таких случаях водно-лимонный коктейль лучше употреблять после консультации с лечащим врачом;
- есть повышенная чувствительность зубной эмали.

Что в итоге: вводить полезные привычки в свой образ жизни и питание важно и нужно. И вода с лимоном – одна из них. Самое главное всегда прислушиваться к своему организму и учитывать все особенности своего здоровья.