

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Woda z cytryną zamiast porannej kawy



Modelki, aktorki i zwolenniczki zdrowego stylu życia swój dzień zaczynają od ciepłej wody z cytryną. Jak zapewniają specjaliści, to doskonała alternatywa dla porannej kawy.

"Wypicie szklanki wody z cytryną nie tylko wpływa na trawienie, to również doskonały sposób na oczyszczenie organizmu i wzmocnienie układu odpornościowego. Poza tym cytryna jest bogatym źródłem witaminy C" - wyjaśnia modelka Miranda Kerr.

Ten poranny rytuał na dobre wpisany jest w styl życia gwiazd, ale również specjalistów w dziedzinie zdrowego stylu życia.

"Ten prosty napój doskonale pobudza układ pokarmowy - zwiększenie zdolności organizmu do wchłaniania substancji odżywczych przez cały dzień. Dodatkowo, cytryna należy do grupy produktów zasadowych, dzięki czemu przyczynia się do zrównoważenia pH organizmu" - podkreśla dr Frank Lipman.

Co więcej, cytryna jest bogatym źródłem witaminy C - witaminy młodości, zawiera również beta-karoten, witaminy z grupy B, E, potas, żelazo i magnez.

"Witamina C jest jednym z ważniejszych elementów w walce ze stresem. Warto więc codziennie sięgać po wodę z dodatkiem cytryny albo limonki" - zachęca Jorge Cruise, specjalista w dziedzinie odchudzania i autor bestsellerowych książek.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23684.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy