

[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.

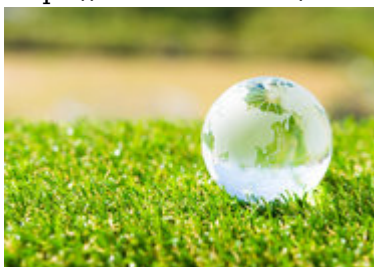
"Ten prosty napój doskonale pobudza układ pokarmowy - zwiększenie zdolności organizmu do wchłaniania substancji odżywczych przez cały dzień. Dodatkowo, cytryna należy do grupy produktów zasadowych, dzięki czemu przyczynia się do zrównoważenia pH organizmu" - podkreśla dr Frank Lipman.

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

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



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?

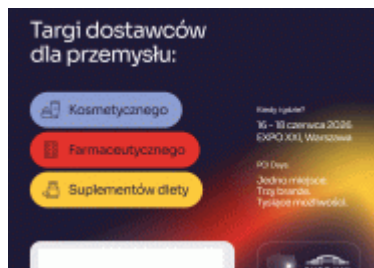


29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku

badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy