

DEPOIS QUE SOUBER DISTO, VOCÊ VAI QUERER BEBER LIMONADA TODOS OS DIAS!

Você gosta de limonada?

Além de deliciosa e refrescante, esta bebida é rica em benefícios à saúde.

Consumir limonada diariamente pode prevenir ou reduzir o desenvolvimento de cálculos renais, pois o limão tem propriedades adstringentes e ajuda na dissolução de cristais e células gordurosas.

O limão é rico em citrato de potássio, por isso é tão importante tomar limonada diariamente.

A terapia da limonada, porém, não tem efeito rápido, sendo mais indicada como tratamento preventivo.

Outra vantagem é que o suco do limão é diurético e laxante.

A limonada deve ser feita com o suco de um limão diluído em um copo de água.

Para aproveitar todo o limão, o melhor é liquidificá-lo inteiro – sem retirar a casca – com água e tomar logo em seguida.

Use preferencialmente limão orgânico, sobretudo se fizer o suco com a casca, e evite usar açúcar – o mel é mais indicado, mas em pequena quantidade.



O consumo regular da limonada aumenta a quantidade de citratos na urina, inibindo a formação e precipitação de cristais, que ao longo do tempo aumentam de tamanho e se tornam pedras nos rins.

Os cálculos renais se formam quando a urina fica concentrada de sais, que cristalizam se a urina não tiver substâncias que evitem a formação deles, como o citrato.

Excesso de sal e de proteínas, baixo consumo fibra e de água, aditivos químicos e alimentos industrializados contribuem para o mau funcionamento dos rins.

O que impede problemas renais é uma alimentação rica em frutas e vegetais frescos e crus, livres de agrotóxicos, bem como alimentos integrais, com elevado teor de fibras, e substâncias antioxidantes. As raízes também ajudam a repor a energia dos rins.

A fim de evitar os cálculos, deve-se tomar bastante líquido, cerca de oito copos ao dia, incluindo água, suco fresco e chás diuréticos (como cavalinha, salsa e dente-de-leão), além de limonada.

Entretanto, durante a crise renal, não se deve consumir limão, pois nesse caso o poder adstringente da fruta retarda a expulsão, em vez de acelerá-la.

Mas, afora isso, o limão é sempre benéfico.E vai ajudar a manter seu corpo saudável e livre de doenças.

Hum...