

Bere limone e olio d'oliva: ecco tutti i benefici sull'organismo!

Due prodotti alimentari, naturali e sani: limone e olio d'oliva. Hanno numerose proprietà benefiche per il nostro corpo e sono in grado di conferire l'energia e la forza necessarie per iniziare al meglio la giornata! Ma come assumerli? Unite un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva con 3 gocce di succo di limone appena spremuto e ingerite! È importante consumarli mezz'ora prima di fare colazione e di utilizzare solo prodotti validi e di alta qualità. Entrambi sono antiossidanti e depurativi, rinforzano il sistema immunitario e aumentano la produzione di collagene. Non solo benefici per l'organismo, ma anche per cura della pelle, che diventerà morbida, tonica in breve tempo! Ma c'è molto di più in questo elisir di lunga vita, facile da realizzare e alla portata di tutte le tasche. Cosa? Scopritelo...

1. Bere limone e olio d'oliva per alleggerire il fegato

Se molto spesso vi sentire appesantite o gonfie, siete nel posto giusto!

Questa bevanda, grazie alla sua proprietà drenante e tonificante, è in grado di regalare sollievo e alleggerire il fegato!

2. Allevia i dolori articolari

Bere olio e limone, con costanza ogni giorno, è fondamentale soprattutto per chi soffre di dolori articolari.

Essi infatti sono due prodotti antiinfiammatori e hanno la capacità di alleviare questi dolori e, col tempo, di farli scomparire.

3. Bere limone e olio d'oliva per combattere la stitichezza

La stitichezza è un disturbo comune. Uno dei metodi migliori per sconfiggerla è bere questo mix portentoso, al mattino a digiuno, appena sveglie.

Grazie alla sua proprietà antiossidante, sarà anche in grado di ripulire il corpo dalle tossine.

4. Bere limone e olio d'oliva serve per protegge il cuore

Il succo di limone è in grado di agevolare la funzione cardiaca, mentre l'olio d'oliva di facilita la circolazione del sangue e sconfigge il colesterolo cattivo. Unite questi due ingredienti per garantirvi un perfetto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio!