



Pourquoi faut-il boire du jus de citron? Je me suis fait une putain d'entorse et ma pote kyné (après m'avoir défoncer le pied comme une brute) m'a conseillé de boire du jus de citron. j'ai cherché un peu les bienfaits de ce fruits et je suis [tombé sur cet article](#) que je retransmet en partie ici:

Il aide à éliminer les toxines : le jus de citron fraîchement pressé agit comme un diurétique et aide à drainer les reins. Et puis, l'acide citrique du citron stimule également le foie, qui détoxifie l'ensemble du corps. L'eau chaude ouvre doucement le système digestif et permet de relancer le transit si vos intestins sont paresseux.

Il détoxifie la peau : les antioxydants et la vitamine C du citron contribuent à vous donner un teint éclatant. Particulièrement recommandé en cas d'acné.

Il soutient l'immunité : la vitamine C fait plus que de vous donner un joli teint. Associée au potassium, elle renforce le système immunitaire de l'organisme

Il vous hydrate : l'eau chaude et le citron hydratent les cellules du

corps et permettent de remplacer tous les liquides qui ont été utilisés durant la nuit pour les fonctions du métabolisme.

Il vous donne la pêche : il donne de la vitalité.

Il participe à la perte de poids : la pectine contenue dans le citron aide à réduire les fringales.

Il vous donne une bonne haleine : la saveur du citron fraîche rafraîchit l'haleine et en prime les gencives adorent la vitamine C du citron.

Bref, faites gaffe à vos pieds, buvez du citron, et faites vous masser après et non avant l'apéro que vous partagez avec votre Kyné... !