



## Agua con limón en ayunas: mitos y verdades del remedio casero más famoso de todos los tiempos

### Agua con limón: remedio casero universal

No es lo mismo que una limonada y por supuesto, no viene embotellada. Se trata simple y llanamente de un vaso o una botella de agua con unas rodajas de limón fresco. "El agua con limón se utiliza desde hace miles de años en la medicina para mantener el cuerpo sano". De hecho, lo mejor de este remedio casero es que apenas requiere mucha preparación y desde luego, no tiene demasiada complicación: basta con añadir limón al gusto en el agua y el único requisito es que sea natural o concentrado, nunca procesado o en refresco.

### ¿Para qué sirve el agua con limón?

Que no te engañe su sabor, en contra de lo que puedas pensar no causa acidez, sino todo lo contrario. El agua con limón provoca una reacción con el ácido corporal y lo convierte en alcalino. "De esta forma el ácido se puede excretar mejor a través de la orina", explica el experto ayurveda. "En Ayurveda se habla de una armonización del cuerpo y de los tres *doshas* (Vata, Pitta y Kapha)" o lo que es lo mismo en términos de la ciencia occidental: el cuerpo se alcaliniza y se desintoxica de manera que el valor pH se equilibra.

Además, el agua con limón estimula la digestión: "Esto se debe a la elevada proporción de fibras alimentarias insolubles", explica Vaidya Kalyan Indukuri. Así, "la acidez del limón estimula la secreción de jugos gástricos.

"El agua con limón también ayuda a regular el equilibrio hídrico", explica el profesional.

"La vitamina C contenida en el agua también ayuda a mantener la piel clara y firme, porque

el colágeno se puede formar más fácilmente y los radicales libres –que atacan la piel– no tienen ninguna oportunidad".

Pero lo que sin duda es una de las principales razones para beber agua con limón es que "la vitamina C que contiene también impulsa el sistema inmunitario como antioxidante". Por lo que puede contribuir a prevenir los resfriados estacionales.

También contiene altas concentraciones de calcio, potasio y el magnesio que son esenciales para el organismo y cuyo efecto está suficientemente demostrado. Por eso mismo "el agua de limón se considera una medicina para el corazón y el cerebro en Ayurveda". Es decir, una alternativa saludable a los complementos alimenticios por lo que no es de extrañar que el limón sea uno de los alimentos más saludables del mundo.

En cambio, NO puede decirse que el agua con limón sea buena para adelgazar. "Los limones y el agua ayudan en la desintoxicación y, por ejemplo, combinados con miel sí pueden acelerar la quema de grasa", no obstante, no sustituye de ninguna forma una alimentación saludable.

### ¿Es mejor tomar agua con limón en ayunas?

"Lo mejor es tomar un vaso de agua con limón a primera hora del día", aconseja Vaidya Kalyan Indukuri. "El cuerpo se renueva y desintoxica por la noche así que por la mañana las toxinas acumuladas pueden eliminarse mejor gracias al agua con limón. Al mismo tiempo aportamos muchos ingredientes saludables con la vitamina C y los minerales que contiene".

### Agua con limón: beneficios

- **Aporta vitamina C y regula el equilibrio hídrico desde por la mañana.**
- **Estimula la digestión y favorece la función intestinal.**
- **Regula el PH del cuerpo al contribuir a la eliminación de ácidos y toxinas acumuladas durante la noche.**
- **Refuerza el sistema inmunitario y proporciona antioxidantes para la piel.**

### Agua con limón fría o caliente: ¿cuál es la diferencia?

A las estrellas les gusta beber el agua de limón tibia, lo que no siempre es correcto de acuerdo con las creencias ayurvédicas. "Aquí se hace una distinción entre los tres tipos constitucionales metabólicos", explica el experto. "Por ejemplo, si predomina el tipo corporal Kapha [generalmente asociado a personas lentas y robustas], lo más recomendable es mezclar el limón con agua caliente. Para Pitta [se dice que son las personas más calurosas], la temperatura ambiente es suficiente, mientras que el agua tibia funciona bien para un *dosha* Vata predominante [mayoritariamente, personas delgadas que siempre tiene frío]", pero: "Si no conoces tu constitución o *dosha* ¡desde luego no te equivocarás con el agua tibia!".

Temperatura del agua con limón según tu *dosha* o tipo constitucional metabólico:

- **Kapha (personas lentas y robustas) → agua caliente con limón**
- **Pitta (personas activas y calurosas) → agua a temperatura ambiente con limón**
- **Vata (personas delgadas y frioleras) → agua tibia con limón**

- **Dosha desconocido → agua tibia con limón**

## **Agua con limón: recetas caseras**

### Ingredientes

- **200 ml de agua tibia**
- **Zumo de limón (de medio limón)**
- **1 cucharadita de miel (opcional)**

### Cómo hacerla

Calienta 200 ml de agua según tu dosha o, si lo desconoces, a temperatura tibia. A continuación, añade el zumo de medio limón. Remueve y, opcionalmente, incorpora 1 o 2 cucharaditas de miel. Nota: Si calientas demasiado el agua, se pierden ingredientes importantes como la vitamina C, el potasio y el ácido fólico. El límite mágico en este caso son los 40 grados centígrados.

También hay otras recetas:

Para variar, puedes condimentar tu agua de limón con una especia o hierba diferente cada día (que también son buenas para la digestión). Por ejemplo

- **Albahaca**
- **Hinojo**
- **Comino**
- **Cilantro**
- **Eneldo**

## **Agua con limón: posibles contraindicaciones**

Por muy buena que sea el agua de limón para la salud en la dieta diaria, el ácido que contiene tiende a tener un efecto negativo sobre la superficie de los dientes. Por lo tanto, lo mejor es beber un vaso de agua directamente después de beber agua con limón y enjuagarse la boca. Esto neutraliza el ácido y protege el esmalte. Importante: cepillarse los dientes no ayuda, al contrario, sólo consigue que el ácido penetre más en el esmalte.

- **Procura beber un vaso de agua o enjuagarte la boca tras su ingesta.**
- **Evita lavarte los dientes inmediatamente después.**
- **Aunque contribuye a la función quemagrasa, el agua con limón NO adelgaza.**

Este artículo se publicó originalmente en [Glamour DE](#)