

## Bebida isotónica casera

- 1L de agua
- Medio Limón, o limón entero según gustos.
- Una cucharada pequeña de bicarbonato.
- Una pizca de sal marina cogida con la punta de los dedos.

Preparación tomamos un litro de agua a la que le añadimos el limón, vertemos seguidamente el bicarbonato que reaccionara con el limón quitando parte de la acidez, no usar un bote de cristal para esto o déjalo abierto hasta que deje de hacer espuma. Podemos añadir poco a poco el agua para mezclar mejor y hacer que se diluya mejor hasta que llenamos la botella.

Importante bebemos sorbito a sorbito nunca del tirón. Úsala antes, mientras y después del ejercicio, siempre a sorbos. Podéis usarla en vuestro día a día como bebida siempre a sorbitos y si os da gana de ir al servicio, no os cortéis.

### Usos:

- Sirve para adelgazar.
- Se neutraliza la acidez del limón, lo cual evita la acidez del limón en el estómago.
- Sirve para desintoxicar el cuerpo, depura el hígado, lo que ayuda a adelgazar.
- Reduce la acidez del cuerpo lo cual puede ser beneficioso para combatir algunos tipos de cáncer.

### Contraindicaciones:

- No consumir de forma muy prolongada
- Problemas de riñones (piedras)

- Presión arterial alta (Hipertensión)
- Dieta baja en sodio
- Problemas de hígado
- Problemas cardíacos
- Gastritis
- Cistitis
- Medicamentos: Antibióticos y antiácidos

Un efecto secundario es la alcalosis, ocurre cuando aumenta el pH de la sangre por el abuso del bicarbonato.

La alcalosis produce: Irritabilidad, arritmia, espasmos musculares.

Para pacientes que sufren cáncer recomiendo tomar sólo tres limones exprimidos mezclados solamente con un litro de agua. Además puedes tomar tres dientes de ajo negro al día, esto potenciará tu sistema inmune. Es natural y no tiene contraindicación, aunque es recomendable siempre consultar a un médico o a un farmacéutico.