Sitron – en perfekt start på dagen

Jeg starter alltid dagen med sitron. Ferskpresset sitron, blandet med litt nedkjølt, kokt vann. Surt, syrlig snerpende, og en frisk start på dagen. Sitron er en sitrusfrukt som inneholder mye C-vitamin, som styrker cellene og er en viktig antioksidant. [(https://sml.snl.no/C-vitamin)](https://sml.snl.no/C-vitamin). Mange hevder at sitron er bra for fordøyelsen, og med denne friske og syrlige drikken kan du «rense» ut natten og gi deg selv en god start på dagen. For meg er morgenens sitronvann en etablert vane som jeg tenker det kan være verdt å holde på. Her er tre av mine morgenfavoritter.

* Saften fra en halvdel ferskpresset sitron + 1/2 dl lunkent vann som har kokt. Rent og enkelt!
* Saften fra en halvdel ferskpresset sitron + 2 cm revet fersk ingefær + en liten teskje honning. Dette er spesielt godt i vinterhalvåret, og med en større mengde kokende vann, får du en liten lunken shot på morgenen. Honning, sitron og ingefær – det er tre inflammatoriske ingredienser som holder immunforsvaret ditt aktivt og sterkt gjennom vinter og sykdomsperioder. Tips: «skrell» ingefæren med enden på en skje, bare skrap av som om skallet var på en potet. Deretter er det best å rive ingefæren på et lite rivjern for å få ut smaken.
* Saften fra en halvdel ferskpresset sitron + en «liten klunk» kokende vann + 1 ss eplesidereddik. Smaker godt gjør det ikke, og særlig godt for tennene er det ei heller. Men en skikkelig stram og skarp start på dagen – det er det! Også gjør det godt for fordøyelsen og du kvitter deg med avfallsstoffer. Noen hevder også at denne startet på dagen holder sukkersuget vekk. Denne starten på dagen er en vinner hos meg.

Resten av det kokte vannet heller jeg på en vannmugge og drikker gjennom dagen. Kroppen vår holder nesten 37 grader, så litt temperatur på vannet vi drikker er greit for å ikke kjøle ned fordøyelsen. Det er svært individuelt om man tåler romtemperert eller kaldt vann best.

Sitron, sitronvann og romtemperert vann er viktige deler av indisk medisinsk tradisjon, såkalt ayurvedisk medisin (eller kunsten å «beholde helse» som det også kalles). Å starte dagen med sitron skal ifølge ayurvedisk medisin «kickstarte» dagen din, sette i gang fordøyelsen og bidra til at du ikke bygger opp et lager av toksiner og giftstoffer, se her:

( <https://www.artofliving.org/in-en/ayurveda/ayurvedic-remedies/daily-water-intake> ) og her: ( <https://www.drbrahma.com/amazing-uses-home-remedies-and-benefits-of-lemon/> ).

Jeg digger iallfall denne starten på dagen – den får meg definitivt i gang!