

# Beberapa Manfaat Infus Water Lemo Untuk Kesehatan Anda

Infus water lemon adalah minuman yang terbuat dari air putih dicampur dengan irisan buah lemon. Sama seperti infused water lainnya, minuman ini juga bisa memberikan manfaat kesehatan, mulai dari menghidrasi tubuh, membuat tubuh jadi nggak gampang sakit, sampai mencegah kulit kering.

Minum Infus water lemon bisa membantu menghidrasi tubuh. Jika dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, paduan air putih dengan kandungan air pada buah lemon yang cukup tinggi tersebut bisa mencegah terjadinya dehidrasi.

Mencukupi kebutuhan cairan harian bukan cuma bisa mencegah dehidrasi, tetapi juga bisa mencegah kulit kering karena air juga membantu kulit terhidrasi. Biasanya, kulit kering ditandai dengan ciri- ciri, yaitu kasar ketika disentuh, gatal, bersisik, bahkan tidak jarang jadi rentan mengelupas dan menimbulkan luka.