

Zitronenwasser

Möchtest du dir und deinem Körper etwas Gutes tun?

Dann trinke am Morgen als erstes ein Glas (besser einen halben Liter) lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone. Das Wasser sollte nicht über 40 Grad sein, da sonst die Vitamine verloren gehen.

Unser grösstes Entgiftungsorgan, die Leber, arbeitet nachts auf Hochtouren, um den Körper zu entgiften. Stell dir vor, die Leber stellt «Müllsäcke» bereit. Mit dem Zitronenwasser transportierst du den «Müll» aus deinem Körper, damit er keinen Schaden mehr anrichten kann. Zudem stärkt es die Magensäure, damit dein Körper die Nahrung besser aufspalten kann. Obwohl die Zitrone sauer schmeckt, wirkt sie basisch in deinem Körper. Das hat einen positiven Einfluss auf deinen Säure-Basen-Haushalt.

Natürlich enthalten Zitronen eine Menge Vitamin C in einer sehr leicht verwertbaren Form, aber auch Kalzium. Sie wirken sehr befeuchtend auf unseren Körper und versorgen ihn mit Elektrolyten. Auch enthalten Zitronen antioxidativ wirkende Flavonide. Bei Erkältung und Grippe wirken sie stark schleimlösend. Zitronen wirken stark reinigend auf Leber, Nieren, Milz, Schilddrüse und Gallenblase und schwemmen all die angesammelten Giftstoffe aus dem Körper.

Lass dich überraschen vom positiven Effekt des Zitronenwassers!

