

# *Zitronenwasser – gesunde Gewohnheiten ins Leben bringen*

Ein konsequent gesundes Leben kann ganz schön anstrengend sein: Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Zeiten für Entspannung und guten Schlaf, eine lebensfördernde Umgebung, Psychohygiene,...

Überfordern Sie sich nicht, besonders in Momenten, in denen Sie hochmotiviert mal wieder einen Anlauf nehmen und vieles umstellen wollen wie z.B. in der Fastenzeit. Bauen Sie lieber Schritt für Schritt machbare gesunde Gewohnheiten ins Leben ein, von denen Sie eigentlich der Meinung sind, dass sie lächerlich klein sind. Aber genau das ist der Trick: Bleiben Sie mindestens 100 Tage bei so einer gar nicht anstrengenden neuen gesunden Verhaltensweise, haben Sie beste Chancen, dass sie sich bis dahin automatisiert hat und Sie gar nicht mehr darüber nachdenken müssen. Im Gegenteil, es könnte auch sein, dass Sie Ihnen dann sogar fehlt, wenn Sie einmal darauf vergessen oder sie ausfallen lassen müssen. Bauen Sie dann alle paar Tage eine neue kleine gesunde Gewohnheit ins Leben ein.

So eine einfache Maßnahme, die eine gesunde Gewohnheit werden könnte, ist das Trinken von Zitronenwasser. Das tägliche Glas Zitronenwasser ist im Handumdrehen zubereitet und schon in kurzer Zeit werden Sie die Wirkung auf Ihr Wohlbefinden spüren.

## 12 Gründe, warum man täglich Zitronenwasser trinken sollte:

### 1. Zitronenwasser hydriert

Es versorgt den Körper mit lebenswichtiger Flüssigkeit, die zudem mit einer hervorragend bioverfügbaren Mineralstoff- und Vitaminmischung aus der Zitrone angereichert ist. Durch den köstlichen Geschmack wird man zudem verführt, mehr zu trinken, als man bei purem Wasser tun würde.

## 2. Zitronenwasser fördert die Verdauung

Die Säure der Zitrone hilft bei der Proteinverdauung und fördert die Gallenproduktion: Die Fettverbrennung wird angekurbelt, Verdauungsproblemen wie Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung wird vorgebeugt.

## 3. Zitronenwasser ist gut fürs Immunsystem

Reich an Vitamin C sind Zitronen antibakteriell, antioxidativ und entzündungshemmend – allesamt wichtige Eigenschaften, die das Immunsystem stärken. Vitamin C ist zudem unentbehrlich für die Verwertung von Eisen im Körper – ein weiterer wichtiger Stoff für unsere Abwehrkräfte. Zitronen können sogar zur Desinfektion von belastetem Wasser verwendet werden. Bereits eine 2%ige Verdünnung kann binnen 30 Minuten die im Wasser befindlichen Choleraerreger abtöten.

## 4. Zitronenwasser ist effizient bei der Nierenreinigung

Die Citrate der Zitrone sind dafür bekannt, dass sie Nierensteine auflösen und einer neuerlichen Nierensteinbildung vorbeugen können. Mehr zum Thema ganzheitliche Nierenreinigung finden Sie [hier](#).

## 5. Zitronenwasser schützt die Gelenke

Harnsäurekristalle lagern sich nicht nur in Form von Nierensteinen ab, sie tun dies auch in den Gelenken und machen sich so als Gicht bemerkbar. Zitronenwasser löst Harnsäurekristalle auf, bevor diese überhaupt in den Gelenken eingelagert werden.

## 6. Zitronenwasser entgiftet

Zitronenwasser fördert die Ausscheidung von Urin und hilft damit der Ausscheidung von Schad- und Giftstoffen. Dieser Effekt tritt bereits bei einem täglichen Glas Zitronensaft ein. Wesentlich intensiver ist jedoch eine

Zitronensaft Kur, die man von Zeit zu Zeit in Erwägung ziehen sollte.

## 7. Zitronenwasser entsäuert

Es schmeckt zwar sauer, wirkt im Körper aber basisch. Die Fruchtsäuren werden schnell zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut – es verbleiben die basisch wirkenden Mineralien.

## 8. Zitronenwasser macht schlank

Die oben beschriebenen entwässernden, verdauungsfördernden und entgiftenden Effekte machen Zitronenwasser zu einem unentbehrlichen Bestandteil jedes Abnehmprogrammes. Verwenden Sie unbedingt auch die Zitronenschale mit, die Polyphenole enthält. Diese aktivieren die Gene, die den Fettabbau fördern.

## 9. Zitronensaft heilt die Schleimhäute

Obwohl man meinen könnte, dass die Fruchtsäuren der Zitrone eher aggressiv wirken, ist genau das Gegenteil der Fall. Eine Zitronensaftkur vermag sogar Magengeschwüre zu heilen. Auch allergisch bedingte Entzündungen von Nasenschleimhaut und Bindehaut klingen leichter und schneller ab, wenn man regelmäßig Zitronensaft trinkt.

## 10. Zitronenwasser macht schön

Zitronenwasser kann bestens zur Hautpflege verwendet werden. Etwa als antibakterielles Gesichtswasser, das zudem das Bindegewebe strafft, vor freien Radikalen schützt und so die Hautalterung verzögert. Getrunken erfrischt es den Atem und trägt zur Mundgesundheit bei. Achtung – bei Zahnschmelzschäden kann besonders unverdünnter Zitronensaft die angegriffenen Zähne weiter belasten. Geben Sie zum Zitronenwasser deshalb eine gute Messerspitze Natron oder nehmen Sie sie nach dem Trinken in den Mund und spülen Sie mit einem Glas Wasser nach.

## 11. Zitronenwasser verbessert die Gehirnleistung

Der hohe Magnesium- und Kaliumgehalt der Zitrone ist Balsam für die Nerven. Es hilft Stress gelassener zu überstehen, hebt die Stimmung, sorgt für einen Energiekick sowie mehr Klarheit und Konzentration. Damit wird es für Schüler und Studenten zum idealen Getränk, aber auch für Kopfarbeiter, Autofahrer, Leute mit stressigen Jobs.

## 12. Zitronenwasser verfügt über krebshemmende Eigenschaften

Krebszellen brauchen zum Wachsen eine saure Umgebung. Der basische Effekt im Körper kann Krebszellen daran hindern zu wachsen. Auch vorbeugend sorgt man so für ein Millieu, das das Erkrankungsrisiko von vorneherein bereits reduziert.

Sind das nicht 12 triftige Gründe für ein morgendliches Glas Zitronenwasser?



Hier das Rezept:

Sie brauchen unbehandelte (am besten Bio-Zitronen) und eine Zitronenpresse und einen Zestenreisser. Wenn Sie Ihr Zitronenwasser gesüsst trinken möchten, tun Sie das am besten mit einem zuckerfreien Süsstoff wie Erythriol oder Xylit.

Waschen und trocknen Sie die Zitrone gründlich. Reissen Sie mit dem Zestenreisser (mühelos und perfekt) die dünne gelbe Schale der Frucht in feine Streifen. Wenn Sie keinen Zestenreisser haben, können Sie die Zitrone auch dünn mit einem scharfen Messer schälen und dann in Streifen schneiden.

Halbieren Sie die Zitrone und pressen Sie den Saft aus. Verdünnen Sie nun in

einem Glaskrug mit Wasser (ca. 1/4 bis 1/2 Liter) und süssen Sie nach Geschmack. Sie können entweder gekühltes aber auch warmes – aber nicht heisses – Wasser verwenden, wenn Ihnen das besser schmeckt. Geben Sie die Schalenstreifen in den Krug und lassen Sie sie mitziehen. So wird der zitronige Geschmack besonders intensiv.

Waschen Sie die Hände anschliessend nur vorsichtig mit kaltem Wasser ab, dann bleiben die ätherischen Öle auf der Haut. Mit einem Tropfen Olivenöl eine wunderbar duftende und weichmachende Handcreme.

Morgens wäre natürlich der beste Zeitpunkt für Ihr Zitronenwasser, weil der Körper noch mit Entgiften beschäftigt ist. Sie können aber auch eine andere Tageszeit wählen oder Ihr Getränk über den Tag verteilt zu sich nehmen.

Literatur:



