

Kraftpaket Zitrone

Die Heimat der Urpflanze Zitrone wird in Südostasien, Nordindien und im Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris vermutet. Erstmals kultiviert wurde die Frucht in Indien und zwar im 5. Jahrhundert nach Christus.

Bei den Ägyptern zum Beispiel dienten Zitronen zur Heilung von Krankheiten und zu religiösen Zwecken: zum Einbalsamieren der Toten, zur Anregung der Lust, als Heilmittel gegen Bauchschmerzen oder Fieber und zur Vorbeugung gegen Skorbut.

Im 16. Jahrhundert brachten portugiesische Seefahrer die "süßeren" Sorten aus China nach Europa, wo sie bald zu beliebten Heil- und Duftpflanzen wurden.

Christopher Columbus brachte die Zitrone in die "Neue Welt", wo ihr Anbau sich schnell über die Karibik bis nach Florida und Californien ausbreitete.

Was macht die Zitrone so gesund?

Alles an der Zitrone findet heilsame Verwendung: der Saft, das Fruchtfleisch, die Fasern und die Schalen mit dem enthaltenen ätherischen Öl.

30% der Zitrone sind purer Saft, der eine Menge an Inhaltsstoffen zu bieten hat. Durch die in ihm enthaltene Zitronensäure, die vor allem der gesunden Kohlenhydrat- und Fettverbrennung dient, beschleunigt er durch seine anregende Wirkung die Fettverbrennung und den Fettabbau (Aktivierung des Zitronensäurezyklus).

Zudem ist er eine Vitamin-C-Bombe. Als so genanntes Zellschutz-Vitamin fängt Vitamin C die gefürchteten „Freien Radikalen“ ab und bewahrt dadurch die Körperzellen vor der Entartung wie zum Beispiel der Entartung zu Krebszellen. Neben der gefäßschützenden Wirkung haben Studien gezeigt, dass Vitamin C auch einen cholesterinsenkenden Effekt hat. Auch das Immunsystem kann ohne das Vitamin C nicht optimal funktionieren, und es sorgt für einen gesunden Knochen- und Knorpelaufbau, unterstützt die Wundheilung, hilft gegen Knochenschwund und strafft das Bindegewebe und die Haut.

100ml purer Zitronensaft enthalten 110 mg Kalium!, 25mg Magnesium und 50 mg Vitamin C.

Die wirkliche Heilkraft der Zitrone liegt neben Saft und dem ätherischem Öl in den Fasern des Fruchtfleisches. Dort befinden sich **Bioflavonoide und Pektine**.

Bioflavonoide tragen dazu bei, dass die feinsten Blutgefäße des Körpers elastisch bleiben, dass das Wachstum von Krebszellen verzögert wird und man konnte ihnen sogar eine entzündungshemmende Wirkung nachweisen.

Pektine sind Ballaststoffe, die unser Darm für ein reibungsloses Funktionieren dringend benötigt: sie regen die Darmwand zu vermehrter Peristaltik an und beschleunigen so die Ausscheidung der unverdaulichen Nahrungsbestandteile. Pektine sorgen für ein wohliges Sättigungsgefühl. Citruspektine, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit eingenommen, sättigen ohne Kalorien und sorgen dafür, dass der Cholesterinspiegel sinkt. Sie sind die Basis der ganzheitlichen Zitronenkur.

Das pure, reine ätherische Zitronenöl kann viele Krankheitserreger, wie zum Beispiel Pneumokokken oder Staphylokokken, abtöten. Es wirkt als „Essenz des Lebens“ nicht nur auf der chemischen Ebene reinigend und keimtötend, sondern es belebt auch durch seine direkte Wirkung auf den Energiekörper des Menschen: es wirkt anregend und belebend, es stärkt das Herz und die körpereigenen Abwehrkräfte, es neutralisiert einen Überschuss an Magensäure und hilft dem Körper dabei, im Gewebe abgelagerte Säuren auszuscheiden sowie den Abbau alter überschüssiger Fettdepots zu beschleunigen.