

## Le Citron...

### SANTÉ

La richesse en vitamine C du citron soutient le système immunitaire et contribue à faire de lui un véritable bouclier contre les agressions extérieures.

Un fruit – Un agrume aux vertus gustatives et à l'arôme puissant,  
Une vraie richesse de nutriments exceptionnels.

1/2 citron : 100 % de nos besoins en V.C (50mg/100g de citron.  
Mais encore : B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, E, K1, K2 – du bêta-carotène, des minéraux, calcium, phosphore, magnésium, potassium, sodium, fer, cuivre, zinc, sélénium – des protéines, des glucides, des lipides, des fibres solubles (pectine, flavonoïdes (rutines, quercétine, hespéridine) et de limonoïdes.

Il es bénéfique pour fortifier le foie et les reins

Pour lutter conte l'hypotension et l'hypertension

Un remède au scorbut

Un remède contre les épidémies.

Pour lutter contre les carences alimentaires

Les maux de gorge – rhume – grippe

## Anti-inflammatoire – Antimicrobienne

Le zeste du citron pour de nombreuses maladies graves.

Les pépins : antioxydants riches en polyphénols et limonides ont des effets immunostimulants.

Le citron : Vertus pour la minceur et la beauté

En usage externe : comme cicatrisant et désinfectant.

Il rétablit et maintient l'équilibre acido-basique de l'organisme.

Une boisson aux vertus détox, il est efficace pour détoxifier, accélérer la perte de poids et vitaliser l'organisme. Il chasse les toxines du corps pour un amincissement efficace et facile, il a une action eupeptique : qui améliore et facilite la digestion : (acide citrique). Il rend le milieu alcalin pour neutraliser l'acide citrique.

Il a la propriété de stimuler les sécrétions des sucs gastriques et digestifs – Permet de dégrader les graisses et les protéines – Il améliore le processus de digestion : le corps tire profit des aliments ingérés et limite leur stockage. Car une mauvaise digestion favorise la prise de poids (sensations de lourdeurs, ballonnements, éructations, brûlures d'estomac, nausées, vomissements, maux de ventre.)

Le citron est riche en pectine - un coupe faim, qui augmente la satiété → perte de poids par diminution de l'appétit. L'acide citrique interagit avec les enzymes digestives et ralentit

l'absorption du sucre des aliments. Elle hydrate le corps et détoxifie la peau – Il est excellent pour le moral (les vitamines et les minéraux)

L'écorce des agrumes contient de nombreux actifs, plus concentrés que dans le jus, comme des citroflavonoïdes qui contribuent à renforcer l'étanchéité des vaisseaux capillaires et des pectines, aux propriétés hypocholestérolémiantes. L'écorce contient également du Salvestrol Q40 et du limonène, qui ont une action dans le processus de défense de nos cellules contre le cancer. Des polyphénols et flavonoïdes, des molécules qui font baisser le taux de cholestérol.

Le zeste allié naturel dans la prévention des maladies cardiovasculaire. - Pour prévenir le diabète et à normaliser la pression sanguine. Riche en calcium et en V.C, renforcent le tissu osseux et luttent contre l'ostéoporose. Aussi jouent un rôle protecteur contre les rhumatismes et l'arthrite. Le zeste a une forte teneur en bioflavonoïdes VP il participe à réduire le stress oxydatif et à éliminer les toxines de l'organisme. Il nettoie le foie. Le zeste renferme aussi de précieux antioxydants qui favorisent la beauté de la peau et luttent activement contre l'apparition de problèmes cutanés et les rides prématurés.

Vertus detox : au début de l'automne et du printemps correspondant à des changements de nos habitudes alimentaires. Après un traitement aux médicaments de longue période. Après une attaque virale ou un stress intense. Le détox aide à lutter contre les virus et microbes.

Déconseillé aux personnes fragiles des intestins (diurétique) les personnes souffrant de troubles rénaux ou de la maladie de Crohn ou ayant de graves troubles d'estomac.

\* Pour les douleurs articulaires et rhumatismales : Mélangez le jus d'1 citron à 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 1càs d'huile d'olive. Frictionnez les zones douloureuses avec cette lotion.

\* Maux de tête : appliquez une compresse (un linge propre) d'eau froide et de jus de citron ou vinaigre de cidre sur votre front. Plusieurs fois dans la journée si nécessaire.

\* La boisson détox : 1l d'eau minérale – 3 citron bio – sirop d'agave ou sucre de fleurs de coco.

Pressez le jus de 2 citrons et réservez-le. Dans une casserole, coupez en morceaux les 3 citrons. Recouvrez d'eau minérale. Faites chauffer 4 min. Laissez refroidir puis versez-y le jus réservé. Ajoutez du sirop d'agave ou le sucre de fleurs de coco selon votre goût. Transvasez dans une bouteille que vous agitez

avant de vous servir. Prendre 2 heures après les repas et attendre 20 min avant de manger et ce durant 2 semaine minimum.

\* Pour l'artériosclérose : Ajoutez le jus de 3 citrons à 1 demi-verre d'eau minérale et 1 cuillère à café de miel liquide. Mélangez et buvez. A prendre le matin, à jeun. Renouvelez durant plusieurs semaines.

\* Pour le cholestérol : en prévention boire des citronnades ou ajoutez du jus de citron à vos aliments.

\* Pour être plus fort : pressez 2g d'ail. Mélangez le jus à 1l d'eau et faites chauffer à petit feu (sans ébullition). Filtrez et mixez 3 citrons pelés et ajoutez le jus à la préparation. Mettre au réfrigérateur. Boire un verre par jour, avant ou après le repas du midi. Alternez cette cure une semaine sur deux, pendant un mois.

\* Pour la constipation : Pressez 1 citron dans un verre et ajoutez 1càs d'huile d'olive et 1p de sel. Prendre tous les matins à jeun, jusqu'à ce que le transit s'améliore – Sans sel : 1 demi-citron à 2càs de vinaigre de cidre et 1càs de miel. Buvez tel quel ou additionné d'un peu d'eau chaude. Prendre chaque matin à jeun, jusqu'à ce que votre transit montre des signes de rétablissement.

\* Hypertension : astuce pour remplacer le sel. Le citron le remplace très bien. N'oubliez pas d'employer le zeste du citron dans vos préparations.

\* Fatigue et baisses d'énergie : Le citron est tonifiant, remplissez un tiers de tasse de jus de citron et deux tiers d'eau. Ajoutez du miel selon votre goût. Mélangez et buvez.

\* Brûlures d'estomac : le citron contient du potassium qui permet de transformer l'acide citrique en citrate. Barrière protectrice qui préserve l'estomac contre l'hyperacidité. Boire un jus de citron dans un verre d'eau tiède. Après chaque repas. Ce remède est à prendre seulement en cas de brûlures d'estomac occasionnelles.

Les brûlures peuvent avoir des causes multiples et être un des symptômes d'une maladie plus grave. Le citron peut alors, vous être contre-indiqué. Si les brûlures d'estomac sont régulières, (douleurs gastriques violentes, grande fatigue ou présence de sang dans les selles ou selles noires. Il convient de consulter un médecin.

## BEAUTÉ

Le citron est un allié beauté pour la peau et les cheveux, pour l'hygiène buccale et pour lutter contre les effets de l'âge, pour maintenir le pH de la peau.

\* Peau rajeunie : il peut vous aider à lutter contre le relâchement cutané et les rides. Dans un récipient, mélangez la même quantité

de jus de citron et de miel. Appliquez ce masque sur votre visage. 10 min. Rincez avec une eau florale. Le soir, avant de dormir.

Mais encore, passez à la centrifugeuse 2 carottes bio. Ajoutez à ce jus celui d'1 citron. Buvez le matin, à jeun. Durant 2 semaine.

\* Un gommage au citron et au sucre libérera votre peau de ses impuretés. Peau douce et lumineuse. Mélangez 2càs de sucre roux, 1càc d'huile de macadamia à un jus de citron. Appliquez sur votre visage. Frottez doucement en effectuant des mouvements circulaires. Rincez à l'eau claire. Le sucre peut-être remplacé par du sel fin. Ce gommage peut aussi s'effectuer sur d'autres parties du corps.

\* Dents : Blanchit les dents, action anti-tartre. Aide à renforcer et assainir les gencives et haleine fraîche. Après un brossage avec votre dentifrice, rincez-vous la bouche et procédez à un nouveau brossage, cette fois avec du jus de citron légèrement dilué dans de l'eau. Pour ne pas abîmer l'émail de vos dents, ne pas pratiquer ce brossage plus de deux fois par semaine.

\* Mains et ongles : Il adoucit les mains et satine la peau. Mélangez 1càs de jus de citron avec la même quantité d'huile d'Argan, ou mieux encore de l'huile de Carthame qui a des propriétés extraordinaires. Utilisez comme une crème réparatrice. Pour de beaux ongles : faites tremper régulièrement, pendant quelques

minutes, le bout de vos doigts dans 1/2 tasse d'eau tiède additionnée d'un jus de citron.

\* Pour la peau : nourrissante et hydratante Mélangez 10cl d'huile d'avocat et même quantité d'huile d'olive. Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle d'orange. Appliquez en légers massages. Attendez 15 min que ce soin pénètre dans la peau puis retirez l'excédent. A utiliser avant de se coucher.

\* Pour les cheveux : 1 jus de citron, 1/2 tasse de vinaigre de cidre, 1/2 litre d'eau tiède après avoir rincé votre dernier shampooing. Bon également contre les pellicules.

## ENTRETIEN MAISON

\* Pour assainir : désinfection et bon pour les personnes allergiques aux produits chimiques. Vous pouvez nettoyer et assainir toutes les surfaces mais aussi les appareils de votre cuisine.

\* Un parfum d'intérieur : 1 dizaines de gouttes d'huile essentielle de citron et de pin dans une coupelle remplie d'argile en poudre ou sur une pierre poreuse désodorise toutes les pièces, les toilettes, les placards, armoires, penderies, meubles à chaussures.



- \* Le fer à repasser : versez du sel fin sur un demi-citron et passez-le sur la semelle pour la nettoyer. Rincez et essuyez aussitôt.
- \* Micro-ondes : placez, au centre de votre micro-ondes, un bol à moitié rempli d'eau additionné d'un jus de citron. Faites chauffer 2mn sur puissance maximum. Ensuite passez un coup d'éponge pour finir de la nettoyer.
- \* Le réfrigérateur : Le nettoyer avec du jus de citron et du bicarbonate de sodium. Diluez dans 50cl d'eau. 1Càs de chaque. Secouez pour bien mélanger.
- \* Robinetterie même en chrome : Frottez-la avec un demi-citron puis essuyez avec un chiffon sec.
- \* Blanchir les joints des carreaux de salle de bain : Appliquez dessus une pâte faite avec du bicarbonate de soude et du jus de citron. Laissez agir une demi-heure puis frottez avec une brosse à dents.
- \* Un insecticide : Déposez des rondelles de citron à l'endroit de leur passage ou versez-y quelques gouttes de jus de citron ou d'huile essentielle de citron.
- \* Bijoux en argent : Faites tremper vos bijoux en argent dans un jus de citron. Laissez agir quelques minutes avant de les rincer et de les essuyer. Déconseiller aux bijoux avec des gravures emplies de laques.

\* Cuivres : imbiblez une éponge de jus de citron ou les froter avec un demi-citron. Idem pour le bronze.

\* Tache de vin rouge : Epongez le vin avec un chiffon propre. Faites une pâte de bicarbonate de sodium et de jus de citron. Appliquez-la sur la tâche. Laissez agir 1 h puis rincez et lavez en machine.