

Zitronen-Wasser

Oftmals sind es die einfachen Dinge im Leben, die in Bezug auf unsere Gesundheit am Wirksamsten sind. Unsere Gewohnheiten und Rituale können darüber entscheiden, wie wir in den Tag starten und ihn zu einem guten Ende bringen können. Ein Glas warmes Wasser, angereichert mit dem Saft einer halben BIO-Zitrone, sollte in Zukunft unbedingt zu Deinem Morgenritual gehören.



Was kannst Du alles von diesem Wundertrank erwarten?

Zitronenwasser regt die Verdauung an: Zitronensaft bringt morgens Deinen Darm in Bewegung und stimuliert die Galleproduktion. Zudem unterstützt er Deine Verdauung und hilft bei Sodbrennen und Völlegefühl.

Zitronenwasser stärkt das Immunsystem: Zitronensaft ist reich an Vitamin C, welches Dein Immunsystem stärkt und Erkältungen und Grippe abwehrt. Aber nicht nur das Vitamin C ist für ein gut funktionierendes Immunsystem wichtig, auch das Eisen ist ein wichtiger Nährstoff. Zitronen verbessern die Fähigkeit des Körpers, Eisen aus unserer Nahrung zu absorbieren. Zudem enthalten Zitronen Vitamine des B-Komplexes, Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium.

Zitronenwasser hydriert Deinen Körper: Es ist wichtig, dass der Körper immer ausreichend Flüssigkeit versorgt ist, ganz besonders in den Sommermonaten. Stilles Wasser ist dafür zwar gut geeignet, aber viele Menschen finden es langweilig und trinken daher viel zu wenig. Hier kommt der Zitronensaft ins Spiel, denn damit schmeckt das Wasser für viele gleich interessanter! Noch besser ist es, wenn Du Zitronenwasser nicht nur am Morgen, sondern auch über den Tag verteilt trinkst.

Zitronenwasser fördert die pH-Balance: Obwohl die Zitrone sauer schmeckt, verstoffwechselt sie in unserem Körper basisch. Laut Ernährungswissenschaftler sollte unser Essen aus ca. 70% basischen Lebensmitteln bestehen. Das ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Zitronenwasser gibt Energie: Zitronenwasser gibt Dir einen sofortigen Energie-Kick und kann dadurch auch direkt Deine Laune verbessern - yeah!



Zitronenwasser hilft bei der Entgiftung: Zitronen helfen dem ganzen Körper, mehr Giftstoffe auszuspülen. Das ist wichtig, damit sich nicht zu viele Gifte im Körper festsetzen, die unsere Zellen, Gewebe und Organe angreifen können. Zudem wird die Leber angeregt, mehr Enzyme zu bilden und besser zu arbeiten. Ebenso wirkt Zitronensaft harntreibend und hält so die Harnwege frei von Giftstoffen und Bakterien.

Zitronenwasser hilft beim Abnehmen: Auch wenn Zitronenwasser alleine kein Abnehmwunder ist, kann es Dir auf jeden Fall helfen, schnellere und vor allem langanhaltendere Ergebnisse beim Abnehmen zu erzielen. Das liegt u.a. daran, dass Zitronensaft durch seinen hohen Anteil an Pektin ein natürlicher Appetitzügler sind. Darüber hinaus wird Deine Verdauung angeregt und Du hast schneller ein Gefühl von Sättigung.

Zitronenwasser fördert schöne und reine Haut: Zitronen sind reich an Antioxidantien, welche Schäden durch freie Radikale vorbeugen. Freie Radikale sind Stoffe, die u.a. verantwortlich sind für die vorzeitige Hautalterung. Das Vitamin C in Zitronen hilft dabei, die Hautelastizität zu erhalten, Falten vorzubeugen und Hautunreinheiten zu reduzieren.

Zitronenwasser reduziert Entzündungen: Zitronen und deren Inhaltsstoffe haben die Fähigkeit, Harnsäure aus den Gelenken zu lösen. Harnsäure ist mit einer der Hauptgründe für Entzündungen im Körper.

Zitronenwasser hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften: Darum hilft Zitronenwasser bei der Abwehr von Erkältung und Grippe und kann Halsschmerzen lindern.

Zitronenwasser reduziert Schleimbildung: Das Trinken von Zitronenwasser reduziert die Schleimbildung im Körper. Menschen, die noch Kuhmilch trinken, sind anfälliger dafür, Schleim im Körper zu bilden. Zitronenwasser am Morgen kann dabei helfen, diesen Schleim zu verringern, solange man noch nicht bereit dazu ist, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte aus seinem Speiseplan zu streichen.

Zitronenwasser erfrischt den Atem: Zitronen erfrischen Deinen Atem und bekämpfen Bakterien im Mund. Obwohl der Saft generell ganz tolle Wirkungen auf Deinen Körper hat, solltest Du es jedoch vermeiden, ihn unverdünnt zu trinken. Die Zitronensäure kann nämlich den Zahnschmelz angreifen.

Zitronenwasser verbessert die Gehirnleistung: Die hohen Magnesium- und Kaliumwerte in der Zitrone zeigen positive Effekte auf die Gesundheit von Gehirn- und Nerven. Zitronenwasser kann Dir den Auftrieb geben, um Depressionen und Stress zu bekämpfen. Es gibt Dir mehr geistige Klarheit und Fokus, was es zu einem idealen Getränk für Schüler, Studenten und allen Menschen mit stressigen Jobs macht.

Zitronenwasser hilft beim Koffeinentzug: Viele Menschen schaffen es besser, von ihrer täglichen Koffeindosis loszukommen, indem sie den morgendlichen Kaffee durch lauwarmes Zitronenwasser ersetzen. Es liefert einen ähnlichen Energieschub wie eine Tasse Kaffee, ist dabei aber wesentlich gesünder.



Wie stelle ich Zitronen-Wasser her?

Drücke jeden Tag direkt nach dem Aufstehen etwa $\frac{1}{2}$ bis 1 ganze Zitrone (kommt auf die Grösse der Zitrone an) in ein 0,25 l Glas mit reinem warmen Wasser oder Wasser mit Zimmertemperatur. Warmes Wasser ist schonender für Deinen Körper als eiskaltes Wasser. Trinke das Zitronenwasser mindestens 15 Minuten (noch besser 30 Minuten), bevor Du die erste Mahlzeit des Tages zu Dir nimmst. Stelle sicher, dass du frische, biologisch angebaute Zitronen für das Getränk verwendest und nicht abgefüllten Zitronensaft. Bei biologisch angebauten Zitronen kannst Du sicher sein, dass sie keine Pestizide enthalten.