

Astuces Citronnées !

Voici quelques idées utilisant les bienfaits du citron pour votre quotidien.

Le citron est un agrume avec beaucoup de vitamines, des oligo-éléments et des minéraux. De préférence, choisir un citron jaune, rond (juteux) avec une peau brillante et fine.

On pourrait penser que le citron est mauvais pour notre estomac à cause de son acidité, en réalité, il facilite la digestion et combat l'acidité gastrique. Le citron est un excellent atout pour votre Santé !



Contre les mycoses

Tamponnez, chaque jour, les mycoses avec un coton imbibé de jus de citron jusqu'à leur disparition.

Maux de gorge ou grippe

Pressez un jus de citron et ajoutez-le à une tisane de thym avec une cuillère à café de miel. En boire plusieurs tout au long de la journée.

Crise de goutte

Pressez un citron dilué dans un peu d'eau et buvez après chaque repas.

Tourista (diarrhée du voyageur)

Pressez un jus de citron et ajoutez un peu d'eau chaude, à boire tout au long de la journée sans manger. Ensuite, si vous allez mieux, commencez par manger du riz.

Anémie

Buvez un jus de citron lors de vos repas et ajoutez-en sur vos aliments aussi souvent que possible.

Contre la constipation

Boire à jeun, un jus de citron en ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Combattre l'ostéoporose

Buvez du jus de citron avec un peu d'eau régulièrement, voir chaque jour.

Lourdeurs d'estomac ou Tourista (diarrhée du voyageur)

Pressez un jus de citron et ajoutez un peu d'eau chaude, à boire tout au long de la journée.

Cure pour renforcer votre système immunitaire

Buvez pendant 21 jours, tous les matins à jeun, un jus de citron avec un peu d'eau chaude et une cuillère à café de sucre.

Propos recueillis par Nathalie Chiaureli