

## Gesund in den Tag

### Zitronenwasser mit naturbelassenem Meersalz



Wussten Sie dass, Zitronensaft allein durch seinen pH-Wert sauer wirkt, aber in Verbindung mit Wasser einen basischen Effekt hat?

Empfohlen wird ein Mischungsverhältnis von einer halben Zitrone auf ein Glas warmes Wasser und etwas Salz. Es hilft es unter anderem gegen Übersäuerung, die beispielsweise Entzündungsprozesse im Körper begünstigt. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte es täglich genossen werden.

Wie sieht Ihre Morgenroutine aus? Sind Sie eher der Typ Mensch, der Hals-über-Kopf unter die Dusche springt und schnell ein kleines Brötchen oder „Gipfeli“ beim Bäcker holt? Oder beinhaltet Ihr morgendliches Ritual bereits gesunde Elemente wie Joggen, Yoga ein Spaziergang oder ein gesundes und genussreiches Frühstück?

Wie dem auch sei, sicher haben Sie zwei Minuten Zeit, um Ihren Morgen ein Stück weit gesünder zu machen. Wie? Mit einem einfachen Glas warmem Zitronenwasser mit naturbelassenem Salz. Schon ein Glas pro Tag steigert Ihr Immunsystem.

#### Wie wird das Zitronenwasser zubereitet?

Sie sollten auf jeden Fall reines, lauwarmes Wasser verwenden. Kaltes Wasser wird nicht empfohlen, da der Körper länger braucht, um es zu verarbeiten und mehr Energie benötigt. Verwenden Sie immer frische Zitronen, wenn möglich Bioqualität. Pressen Sie eine halbe Zitrone aus und vermischen Sie den Saft mit lauwarmem Wasser und etwas Salz. Trinken Sie diese Mischung gleich nach dem Aufstehen auf leerem Magen.

#### Wirkung

##### 1. Zitronen sind Meister in der Entzündungs-Bekämpfung

Zitronen können helfen, die Harnsäure in Ihren Gelenken zu neutralisieren und helfen, Sehnen, Bänder und sogar Knochen zu reparieren. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften machen sie besonders vorteilhaft für Menschen mit rheumatoider Arthritis.

## **2. Zitronen balancieren den Säure/pH-Wert Ihres Körpers**

Die alkalisierende Wirkung von Zitronen und natürlichen Salzen kann helfen, Ihren pH-Wert zu optimieren, was wichtig für die Funktion der körpereigenen Systeme ist.

## **3. Gesteigerte Immunfunktion**

Eine Zitrone enthält etwa 139 Prozent der täglich empfohlenen Vitamin-C-Menge. Indem Sie Ihren Tag mit einer ausgepressten Zitrone starten, können Sie Ihre Vitamin-C-Tablette sparen.

## **4. Entgiftung der Zellen:**

Das natürliche Salz gemischt mit Zitronensaft und Wasser hilft, Giftstoffe aus den Zellen zu ziehen und verringert die zelluläre Toxizität. Dies kann Ihr Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen reduzieren; außerdem werden Sie sich insgesamt fitter und besser fühlen.

## **5. Ideal für Allergiker:**

Die Kombination aus Zitronen und Salz wirkt wie ein natürliches Antihistamin gegen Allergien und ist somit eine perfekte Alternative zu Allergie-Tabletten.

## **6. Besserer Schlaf:**

Die natürlichen hormon-ausgleichenden Eigenschaften von Zitronen in Kombination mit Salz sorgen für eine erholsamere Nacht. Ausreichend Schlaf ist wichtig für die körperliche sowie psychische Gesundheit, Produktivität und mehr, weshalb Sie dieses Getränk gerne auch abends zu sich nehmen können.

## **7. Kontrolliert den Blutzucker:**

Der Fasergehalt von Zitronen kann helfen, den Blutzuckerspiegel auszugleichen, so eine Studie, die im New England Medizinjournal veröffentlicht wurde. Dies ist besonders für Diabetes Typ 2 Patienten hilfreich.

## **8. Zitronen entgiften die Leber:**

Vitamin C ist wichtig für die Produktion von Glutathion, das eine grundlegende Rolle bei der Entgiftung der Leber spielt. Zudem verfügt es über antiseptische Eigenschaften, die zusätzlich nützlich für die Leberfunktion sind.

## **9. Frischer Atem:**

Zitronen und Salz sind wahrscheinlich nicht die ersten Dinge, die einem bei schlechtem Atem in den Sinn kommen. Allerdings töten Zitronen und Salz Bakterien ab, die sich vor allem während Sie schlafen aufbauen. Also ein weiterer guter Grund, morgens Zitronenwasser mit Salz zu trinken.

## **10. Gesenkter Blutdruck:**

Zitronen enthalten nicht nur viel Vitamin C und Ballaststoffe, sondern auch Kalium, welches übermäßiges Natrium aus dem Körper spült und so den Blutzucker reguliert.

## **11. Gut Hydratisiert:**

Viele Menschen vergessen, wie wichtig das Trinken ist. Gerade morgens nach sieben oder acht Stunden Schlaf ohne Wasser. Daher sollten Sie direkt am Morgen idealerweise auf nüchternen Magen ein Glas Wasser bzw. Zitronenwasser mit Salz trinken. Dies hilft Giftstoffe, die sich über Nacht angesammelt haben, direkt aus dem Körper auszuscheiden und beugt so Krankheiten vor.