

## Tipp-Blatt

### Zitronenpresse Vital

**Material:** Glas/Kunststoff

**Farbe:** weiss/gelb

**Masse (LxBxH):** 11.5x10.5x11 cm

**Artikel-Nr.:**

24974



---

#### **Zitronensaft - rezeptfreies Heil- und Hausmittel**

**Die saure Zitrusfrucht peppt nicht nur pikante und süsse Gerichte auf, sie lässt sich bei unterschiedlichsten Beschwerden als Heilmittel einsetzen.**

#### **Muntermacher**

Frisch gepresster Zitronensaft ist randvoll mit Vitamin C, das eine vitalisierende Wirkung hat und vor Müdigkeit schützen kann.

#### **Vitamin C kräftigt das Immunsystem.**

Wer täglich morgens nüchtern ein Glas Zitronenwasser trinkt, kann mögliche Infektionen vorbeugen und sich vor Frühjahrsmüdigkeit schützen. Zudem bringt dieses Elixier/Trunk den Darm in Schwung.

#### **Husten / Halsschmerzen**

Saft einer Zitrone, 2 dl lauwarmes Wasser, 1 Teelöffel Salz und 1 Prise Zucker

*Anwendung:* Mund und Rachenraum mit Zitronenwasser gurgeln. Spült Schleim und Sekrete fort. Hilft auch bei Mundtrockenheit während fiebriger Erkrankungen. Schluckweise ein bis zwei Minuten gut im Mund herumspülen. Bis zu fünfmal täglich.

#### **Kopfschmerzen / Migräne**

Saft einer Zitrone, 1 Prise Salz, 1 Tasse Kaffee (ohne Milch und Zucker)

*Anwendung:* bei akutem Migräneanfall schluckweise trinken. Die Zitrone unterstützt die körpereigene Schmerzhemmung, während das Koffein die Blutgefässe im Gehirn erweitert und so schmerzlindernd wirkt.

#### **Eisenmangel**

Vor allem Frauen, Vegetarier und Leistungssportler leiden unter Eisenmangel. Alle pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten Stoffe, welche die Eisenaufnahme hemmen. 1 dl Zitronensaft enthält ca. 50 mg Vitamin C. Diese Menge kann die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Nahrung um 50-100 % erhöhen.

#### **Säure-Basenhaushalt**

Welche Nahrungsmittel als sauer oder basisch eingeteilt werden, lässt sich nicht am Geschmack festmachen. Zitronen beispielsweise wirken im Körper basisch. Entscheidend ist nicht die Wirkung auf den Gaumen, sondern die im Organismus. Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören z.B. Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte, Zucker, Alkohol und Kaffee. Basenbildner sind in erster Linie die meisten Obst- und Gemüsesorten, Salate, Sprossen und Kräuter.

Der Genuss von Zitronensaft übersäuert den Körper nicht. Wer gerne Fastenkuren im Frühjahr machen möchte, kann mit Zitronensaft entschlacken.

---

#### **Tipps & Tricks:**

- Nach dem Genuss des Zitronenwassers Zähne nicht putzen, sondern Mund mit Wasser ausspülen oder danach frühstücken. Wer das Wasser gerne warm mag, sollte es nicht zu heiss machen, denn Vitamin C ist hitzeempfindlich
- Sportler verlieren durch den Schweiß viel Eisen, das für die Leistung und Ausdauer wichtig ist. Sportgetränke mit Zitronensaft können selbst hergestellt werden.

Weitere Sprachversionen (d/f) dieser Gebrauchsanleitung finden Sie unter [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch) oder unter **0844 466 466**.

PDF-Name: 24974\_d11\_141128

Betty Bossi AG  
Bürglistrasse 29

Postfach  
8021 Zürich

Telefon 0844 466 466  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)