

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief maart 2024

Voorwoord:

Beste lezer,

Deze nieuwsbrief gaat over de citroen en dan met name citroensap. Ik maak niet snel een hele nieuwsbrief over 1 voedingsmiddel, maar dit citroensap kan diverse gezondheidsvoordelen hebben. Het zijn er zoveel, dat ik het interessant genoeg vond om jullie hier meer informatie over te geven. Zeker nadat ik het zelf al enkele weken aan het uittesten ben en hier erg tevreden over ben. Ik ben benieuwd naar jullie ervaringen.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

VOEDINGSWAARDE VAN CITROEN(SAP):



De citroen valt onder de groep citrusfruit en bevat diverse vitamines en mineralen. Omdat je vooral het sap gebruikt en niet snel een hele citroen eet, gaat deze nieuwsbrief over het citroensap. Niet uit een knijpflesje waar houdbare middelen

aan toegevoegd worden, maar van de citroen zelf. Een biologische citroen is de beste optie, maar als die keuze er niet is, is sap van een gewone citroen een goed alternatief. Wil je de rasp van de schil gebruiken om een gerecht meer smaak te geven? Zoek dan a.u.b. wel een biologische citroen.

Een citroen bevat veel vitamines zoals kleinere hoeveelheden A, B (geen B12), E en behoorlijk veel vitamine C. Een citroen kan dus echt jouw immuunsysteem een boost geven vanwege deze hoeveelheid vitamine C. Daarnaast zitten er mineralen in zoals natrium, kalium, calcium, magnesium en een beetje jodium, zink, selenium en koper. Een veelzijdig stuk fruit dus. Je kan een citroen het beste buiten de koelkast bewaren.

GEZONDHEIDSVORDELEN VAN CITROENSAP

Het loont om de dag te starten met een glas lauwwarm water, gemixt met een halve vers uitgeperste citroen. Dus op de nuchtere maag. Dan even een half uurtje

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195

info@goedalternatief.com / www.goedalternatief.com

wachten en daarna ontbijten. Het is verstandig om het sap met een (metalen) rietje te drinken, zodat het sap niet teveel langs de tanden gaat. Het zuur van de citroen kan tandglazuur aantasten.

Er zitten diverse gezondheidsvoordelen aan het dagelijks drinken van een glas citroenwater. Het is even wennen aan de zure smaak, maar neem een ruim glas water. Dan wordt het minder zuur en heb je gelijk al een goede hoeveelheid water binnen voor die dag.

- Zoals gezegd zorgt het hoge gehalte aan vitamine C voor een boost van het immuunsysteem. Ben je toch verkouden of griepig? Dan helpt het sap je sneller herstellen.
- Citroensap is goed voor de spijsvertering. Het helpt de werking van maagzuur, waardoor je voedsel beter kan gaan verteren. Het helpt ook bij een opgeblazen gevoel, klachten door te weinig maagzuur zoals maagzuur oprispingen en obstipatie. Heb je last van teveel maagzuur of een maagzweer? Dan raad ik het af om citroensap te drinken. Maar weet dat maagzuurklachten net zo vaak, zo niet vaker komen door een tekort aan maagzuur of een niet zuur genoeg maagzuur dan een overschot.
- Citroensap bevat kalium, wat kan helpen om een te hoge bloeddruk



te laten zakken. Daarbij is de werking nog beter als je er dagelijks voldoende bij wandelt of sport. Het liefst minimaal 7000 stappen per dag.



- Vitamine C is ook goed voor de huid en gaat de vrije radicalen tegen, waardoor de huid sterker wordt, minder snel verouderd en ontstekingen van de huid tegen gaat.
- Nierstenen of galstenen kunnen (deels) afgebroken of tegengehouden worden door citroensap. Uit onderzoek is gebleken dat citroensap de kans op het terugkeren van nierstenen verkleint met 50%.
- Citroenwater bevat pectine waardoor jouw hongergevoel minder kan worden. Hierdoor kan citroensap ondersteunend werken bij het afvallen. Ook zorgt het voor een stabielere bloedsuiker, wat ook kan helpen bij afvallen.
- Citroensap helpt bij het verwijderen van gifstoffen in het lichaam. Het ondersteunt en stimuleert de lever namelijk om dit te doen. Citroensap werkt ook urine afdrijvend, waardoor afvalstoffen sneller het lichaam kunnen verlaten en de urinewegen schoner blijven.
- Heb je snel last van slijmvorming, dan kan citroensap helpen. Het vermindert namelijk de slijmproductie. Als je er veel last van hebt, kan het tevens helpen om weinig tot geen melkproducten te consumeren. Deze stimuleren namelijk de aanmaak van slijm.
- Citroensap bestrijdt de bacteriën in jouw mond en kan daardoor zorgen voor een frissere adem. Alleen drinken is dan voldoende. Ga het niet gebruiken als een mondspoelmiddel, want dat kan de tanden aantasten.
- Citroensap kan ook helpen bij artritis, reumatische klachten en andere ontstekingsklachten in het lichaam. Het kan namelijk urinezuur wat opgeslagen kan worden op de gewrichten helpen verminderen. Hoe gek ook, citroen smaakt zuur, maar heeft juist een basische werking als het eenmaal gedronken of gegeten is. En het eten of drinken van meer basen dan zuren zorgt voor afbraak van een teveel aan urinezuren in het lichaam.

- Citroen kan ook de zuurstofopname in het bloed verhogen, waardoor je er meer energie van kan krijgen.

ANDERE TOEPASSINGEN VAN CITROEN.

Niet alleen het consumeren van citroen is fijn. Je kan ook goed schoonmaken met citroensap. Hierdoor is het een goed en natuurlijk schoonmaakmiddel welke beter is voor het milieu en jouw huid.

Zo is het een goed bleekmiddel als je vlekken hebt zoals zweetplekken bij de oksels of van rode wijn. Maak een mengsel van citroen en zout en doe dat op de plek. Daarna direct de was in en wassen maar. Het verwijdert ook kalkaanslag. Wrijf de plekken in met een opengesneden citroen en laat even weken. Daarna alleen afspoelen of afnemen met warm water.

Het laat ook vieze geuren verdwijnen. Leg bijvoorbeeld een open gesneden citroen in de koelkast en de geuren kunnen verdwijnen. Je kan het ook gebruiken als oven- of magnetron-reiniger. Zet een schaal met citroensap in de oven of magnetron en zet deze aan. Magnetron 5 minuten en een oven wat langer om goed warm te worden. Daarna alles afnemen met een warme doek.

Tot slot kan je lijmresten verwijderen door wat citroen erop te smeren en daarna met water en zeep te verwijderen.

