

LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l'un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu'il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d'infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d'utiliser le citron pour améliorer votre santé.

1. Traite l'indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d'un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu'il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique naturel qui prévient la rétention d'eau en stimulant le processus d'urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans un grand verre d'eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d'eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera

les petits creux et la sensation de faim.

3. Restaure le niveau du pH de votre corps

L'acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l'inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n'est pas traitée, l'acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l'apparition de certaines maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l'organisme. C'est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c'est de boire un verre d'eau tiède mélangée au jus d'un demi-citron au réveil, à jeun.

4. Prévient la prolifération des parasites

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d'éliminer les parasites qui n'arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

5. Détoxifie le foie

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le fonctionnement de votre foie et de vos reins. D'ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l'élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d'eau citronnée.

6. Réduit la pression artérielle

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

7. Soulage la douleur

L'huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l'inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d'eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d'arthrite, de rhumatismes et d'autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d'eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

8. Réduit l'apparition des varices

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l'huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s'exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

9. Bon pour l'hygiène buccale

Si vous souffrez d'une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

10. Blanchit les dents

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l'appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une fois par semaine.

11. Améliore la concentration

Selon certaines recherches, l'huile essentielle de citron a un effet positif sur l'humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d'huile essentielle de citron à portée de votre main !

12. Prévient les infections

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d'eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu'à ce que votre état s'améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter l'efficacité.

13. Exfolie la peau

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule

la régénération des cellules. La méthode d'exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d'enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

14. Élimine les pellicules

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d'huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

15. Adoucit les pieds calleux

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écaillée ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l'acide citrique qu'il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et $\frac{1}{4}$ de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d'eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d'utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l'eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

16. Améliore la qualité de la peau

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à

stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

17. Traite l'acné

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

18. Éloigne les insectes

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.