

Die Zitrone



Die Zitrone ist eine beeindruckende und magische Frucht. Ihre Eigenschaften sind facettenreich und vielfältig: antiseptisch, antiinfektiös, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, fettabbauend sowie fettlösend, reinigend... und vieles mehr. Ihr Geheimnis liegt in der Zusammensetzung. Alles an der Zitrusfrucht ist gut und gesund - von der Schale über das Fruchtfleisch bis hin zum Saft - eine aussergewöhnliche Nahrungsquelle.



Steckbrief

Haupt-Anwendung: Vitamin C Mangel

Heilwirkung: adstringierend, antibakteriell, belebend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutzuckersenkend, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, harntreibend, hautreizend, krampflösend, schleimlösend, schweisstreibend, stärkend,

Anwendungsbereiche:

Abwehrschwäche, Akne, Angina, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Arthritis, Asthma, Blähungen, Blasenchwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Cellulite, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Erbrechen, Erhöhte Blutfettwerte, Erhöhte Harnsäurewerte, Erkältung, Fieber, Frostbeulen, Frühjahrskur, Frühjahrsmüdigkeit, Gallensteine, Gelenkentzündung, Gicht, Grippe, Grüner Star, Haarausfall, Halsentzündung, Herzschwäche, Husten, Kopfschuppen, Krampfadem, Mandelentzündung, Migräne, Mundschleimhautentzündung, Nervenschmerzen, Nervöse Herzbeschwerden, Neuralgien, Nierensteine, Nierenbeckenentzündung, Reisekrankheit, Rachenentzündung, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schluckauf, Sodbrennen, Übelkeit, Venenschwäche, Verdauung, Verstopfung, Wunden

Wirkung & Anwendung



Basisch

Die Zitrone ist erfrischend und gilt als Durstlöcher, und auch wenn sie sauer schmeckt, wirkt sie im Körper doch alkalisch (basisch) und reguliert einen unausgewogenen Säurehaushalt.

Vitamin C

Durch ihren hohen Vitamin-C Gehalt hilft die Zitrone gegen Frühjahrs müdigkeit und Abwehrschwäche. Das erklärt auch die kräftige Wirkung einer heißen Zitrone, wenn man eine Erkältung verhindern oder lindern will. Die würzige Schale der Zitrone ergibt einen schmackhaften Tee und das ätherische Öl wird überall dort eingesetzt, wo es auf ein frisches Aroma ankommt.

Vitamin C ist auch ein super Antioxidans. Es wirkt der Oxidation der freien Radikalen entgegen (die freien Radikale im Körper sind vergleichbar mit Rost auf Metall) und neutralisiert sie. Es schützt aber auch vor den schädlichen Auswirkungen von Schwermetallen und Alkohol.

Vitamin C stimuliert und stärkt das Immunsystem und kann Infektionskrankheiten verhindern oder lindern. Primär hilft uns Vitamin C jedoch dabei, das Älterwerden zu verlangsamen.

Die heiße Zitrone: Ein Klassiker zur Behandlung von Erkältungen. So bereitet man sie zu: Heißes Wasser in eine Tasse gießen. Eine halbe bis ganze Zitrone auspressen und zu dem heißen Wasser geben - fertig. Auf Wunsch kann man die heiße Zitrone mit etwas Honig süßen.

Zitronenwasser: Die desinfizierende und puffernde Wirkung der Zitrone kann man sich auch als Kaltgetränk zunutze machen. Dazu gibt man einige Spritzer Zitronensaft in kaltes Wasser. Schon etwa 2% Zitronensaft reichen aus, um bakterienhaltiges Wasser zu reinigen. Das ist vor allem in tropischen Ländern von Interesse, wenn man keine Gelegenheit hat, sauberes oder abgekochtes Wasser zu erhalten oder als Ergänzung zum Abkochen. Mit Zitronenwasser als Getränk kann man die Verdauung anregen und die Abwehrkräfte stärken.

Abnehmen & Verdauung

Die Zitrone unterstützt uns auch bei der Jagd auf überschüssige Pfunde und hilft uns dabei, unsere Figur zu behalten. Dank ihrer entwässernden und lipolytischen Eigenschaften (Mobilisierung von Depotfett) lässt sie Hüftpolsterchen ganz leicht verschwinden.

Sie unterstützt die Verdauung und die Produktion von Magensäften. Im Darm angekommen, fördert sie dank ihrer Balaststoffe die gute Funktionsweise des Darmtraktes. Und sie hilft dabei, Blähungen ganz ohne Bauchschmerzen loszuwerden !

Mineralien

Im Bereich der Knochen schützt die Zitrone nicht nur vor Gelenkschmerzen, sondern hat auch eine remineralisierende Wirkung. Sie enthält sowohl Calcium als auch Magnesium und Phosphor, die den Knochenbau stärken und die Belastbarkeit langsam aber sicher erhöhen.

Entgiftung

Zuletzt ist die Zitrone das weltweit am häufigsten angewendete Diuretikum (bewirkt eine Ausschwemmung von Wasser aus dem Körper durch die Niere). Ihr Kaliumgehalt unterstützt und erleichtert die Ausscheidung von Schadstoffen durch eine erhöhte Urinproduktion. Zitronenkuren zählen zu den ältesten Hausmitteln, um den Organismus zu entgiften.

Haushalt & Küche



Zitronen-Reiniger

Die Zitrone ist stark fett- und kalklösend, wirkt desinfizierend und hinterlässt einen angenehmen Geruch. Sie beeindruckt durch ihre starke Reinigungskraft und motiviert mit ihrem intensiven Duft. Die Reinigungskraft der Zitrone ergänzt sich hervorragend in Kombination mit Speise-Natron (Backsoda) und Essig.

Ersetzen wir einfach das Geschirrspülmittel durch Zitronensaft, dieser ist unschlagbar im Kampf gegen Kalk.

Kaffe- und Teeflecken auf dem Geschirr entfernen wir mit etwas Eigelb und ein wenig Zitronensaft - das wirkt Wunder.

Info-Script

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapie
Bewußtseins-Training
Djembe-Percussion
Grafik-Design

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel.: 09471. 60 23 80
www.ein-klang.net

Waschbecken: Etwas Salz auf eine halbe Zitrone streuen und wie einen Schwamm verwenden - das Waschbecken glänzt wieder wie neu.

Zitrone ist bei einer Vielfalt von Materialien einsetzbar: Marmor, Emaille, Metalle, Stahl, Silber, Messing, Kupfer, Kunststoffe, Holz, vergilbte Fugen und Fliesen, Stoffe ...

Schimmel

Der Saft der Zitrone beseitigt alle Arten von Schimmel! Deshalb reinigen wir den Kühlschrank am besten mit der Zitrone, so bleibt er hygienisch rein und frisch.

Waschmittel

Flecken auf Wäsche behandeln wir zuerst mit ein wenig Zitronensaft, bevor wir sie in die Wäsche geben. Zitrone ist ein natürliches Bleichmittel. Die Wäsche wird dadurch weiß und makellos. Da die Zitrone kein Entfärber ist, können wir alle Stoffe damit waschen.

Insektizid

Die Zitrone ist ein natürliches Insektizid. Ob Fliegen, Mücken, Ameisen, Flöhe oder Milben: Einfach ein paar Zitronenscheiben oder einige Tropfen Zitronensaft verteilen - Geruch und Säure wirken abstoßend auf Insekten.

Zutat in der Küche

Die Zitrone ist ein wunderbares Mittel, um dem Großteil unserer Gerichte eine ganz besondere Note zu verleihen - egal, ob sie süß oder salzig sind.

Äusserliche Anwendung



Einreibungen mit Zitronensaft

Genauso, wie sie den pH-Wert des Organismus reguliert, macht diese kleine gelbe Frucht auch Jagd auf Probleme der Übersäuerung im Bereich der Oberhaut und stellt das Säure-Basen-Gleichgewicht der Haut wieder her. Das tägliche Reinigen der Haut mit Zitronensaft lässt diese weicher werden und hilft zudem, Unreinheiten zu bekämpfen. Daher eignet sich Zitronensaft sowohl zur Behandlung von jugendlicher Aknehaut als auch zur Straffung alternder Faltenhaut.

Die Zitrone ist ein entzündungshemmendes, blutstillendes und straffendes Mittel, das zu 100 % biologisch ist.

Stellen Sie Cremes und Öle auf Basis dieser Zitrusfrucht her, um die Oberhaut zu stärken. Denn die Zitrone ist eine kleine Heldin, wenn es darum geht, der Cellulite und den Schwangerschafts-streifen den Kampf anzusagen.

Ätherisches Zitronenöl

Ätherisches Zitronenöl wirkt mild desinfizierend und erfrischt.

Achtung: Citrusöle wirken photosensibilisierend. Die Haut wird also lichtempfindlicher !!!

Duftlampe

In der Duftlampe verströmt das ätherische Zitronenöl sein klärendes Aroma. Daher eignet es sich gut, um neue Frische in Räume zu bringen. Auf den Menschen wirkt der Duft der Zitrone einerseits belebend, andererseits aber auch beruhigend aufgrund der entkrampfenden Wirkung. So kann Zitronenaroma sowohl beim Munterwerden als auch beim Entspannen und Einschlafen helfen, auch wenn das paradox klingt.



Anbau & Pflege

Die Zitrone mag keinen Frost, daher findet man sie häufig als Kübelpflanze in mitteleuropäischen Gärten, wo sie im Wintergarten oder Treppenhaus überwintert.



Eine Besonderheit des Zitronenbaums ist, dass dieser ganzjährig gleichzeitig Blüten wie Früchte trägt.

Zitronenbäume zieht man am besten, indem man aus einem vorhandenen Zitronenbaum Stecklinge schneidet und Wurzeln bilden lässt. Die Zitronen-Stecklinge bilden bei warmer Zimmer-temperatur innerhalb von 4 bis 6 Wochen reichlich Wurzeln aus. Aus Zitronenkernen gezogene Bäumchen tragen keine Früchte!

Der Standort

Es sollte ein sonniger und windgeschützter Standort für den Zitronenbaum gewählt werden. Dies ist eine wichtige Anforderung, damit die Pflanze gut gedeiht und Früchte trägt. Er sollte ab Mitte Mai bis zum ersten Frost im Freien stehen. Im Winter sollte die Pflanze an einen hellen, aber kühlen Standort gestellt werden. Da die Wurzeln bei 12,5°C die Aktivität fast vollständig einstellen, werden die Blätter nicht mehr ausreichend versorgt und fallen ab - im Frühjahr wachsen sie wieder neu.

Das Bewässern

Beim Zitronenbaum muss man ein gesundes Mittelmaß finden. Wenn die Erde zu feucht oder zu trocken ist, bilden sich nur wenige Früchte. Es sollte bestmöglich mit kalkarmen, weichem Wasser gegossen werden, am besten das Wasser aus der Regentonne. Dies sollte immer in größeren Zeitabständen geschehen. Die Zitronenpflanze fühlt sich am wohlsten, wenn sich keine Staunässe bilden kann.

Das Düngen

Der Zitronenbaum benötigt nur wenig Dünger. Es sollte am Besten etwas stickstoffhaltiger Dünger mit dem Gießwasser gemischt werden und ca. alle 3 Wochen gedüngt werden. Bei größeren Bäumen kann auch alle 14 Tage gedüngt werden. In diversen Geschäften gibt es auch den fertigen Zitrus-Dünger zu kaufen. Dieser ist aus nachwachsenden, pflanzlichen Rohstoffen und besonders umweltschonend. Dieser wirkt vor allem gegen häufig auftretenden Eisenmangel bei Zitruspflanzen und sorgt für saftig grüne Blätter.

Das Zurückschneiden

Bei der Zitrone muss nicht zurückgeschnitten werden. Das Zurückschneiden dient lediglich dafür, dass der Baum nicht zu groß wird und er viele Früchte trägt. Wenn jedoch zurückgeschnitten wird, sollte dies im Frühling geschehen. Aber niemals die Fruchttragenden Zweige verschneiden. Im Herbst dürfen höchstens die trockenen Äste etwas geschnitten werden. Es kann passieren, wenn die Pflanze zurückgeschnitten wurde, dass die Blütenbildung erst im nächsten Jahr wieder eintritt.

Krankheiten und Schädlinge

Bei der Zitronenpflanze kommen leider häufig Schildläuse vor. Bei diesem Befall hilft kein chemisches Mittel. Dieses Mittel kommt nicht durch den harten Panzer der Laus. Die Läuse am Besten mit einem Messer einzeln vorsichtig abkratzen. Danach die Blätter mit einem alkoholgetränkten Wattebausch eintupfen und nach dem Einwirken mit klarem Wasser abspülen. Bei braunen Blättern ist dies meist ein Anzeichen für zu viel Dünger. Eisenmangel im Sommer oder Staunässe kann sich durch Abwurf der Blätter bemerkbar machen. Wenn jedoch die Früchte oder Blüten abgeworfen werden, kann dies ein Zeichen auf Staunässe mit Wurzelfäulnis sein.