



Xenobia & Ares

3. Mai 2015 Küttigen Geschrieben PC 28. August 2020 Aarwangen

Saure Früchte für die Gesundheit

Heisse Zitrone für die Abwehr kennen sie bestimmt. Aber haben sie auch gewusst, dass eine Limette-Ingwer-Bad bei Stress wunder wirkt?

Zitrusfrüchte gehören zu den ältesten Obstarten der Welt. Den in ihnen steckt nicht nur geballte Sonnenkraft sondern auch eine menge Heilsames.

Pampelmuse belebt

Gehört mit zu den Grössten unter der Zitrusfrüchten. Liefern viele Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Phosphor und Vitamin B.

Wirken gegen Energiemangel und Konzentrationsschwäche.

Trinken sie einen frischen zubereitete Bananen - Pampelmuse - Erdbeer Cocktail der versorgt die Zellen mit neuer Kraft und belebt.

Regt den Stoffwechsel an.

Grün Tee mit frisch gepressten Saft trinken.

Grapefruit hemmt Entzündungen

Kreuzung aus Orangen und Pampelmuse. Enthält viel Vitamine, Mineralstoffe und wichtige Aminosäuren.

Wirken gegen Blaseneinbeschwerden.

Dafür eine Grapefruit - Zinnkraut Tee zubereiten.

Pro Tasse

3 EL Zinnkraut

400ml Wasser aufkochen und 15 Min. ziehen lassen, sieben und 150ml frischen Saft dazu geben.

2x Täglich eine Tasse trinken bis die Beschwerden nachlassen.

Bei Rheuma

Schmerzende Stelle mit einer Mischung aus 5 Tr. Grapfruitöl und einer Tassen Wasser mit etwas Rahm einreiben.

Das ätherische Öl regt den Stoffwechsel an. Das schleust Entzündungstoffe aus, lindert Schmerzen.

Mandarine beruhigt!

Enthält viel Vitamine A, B, und C Carotinoide und Flavonoide.

Wirken gegen Magen - Darmbeschwerden.

Ein paar Tropfen ätherisches Öl mit Olivenöl mischen und dann um den Bauchnabel sanft einreiben.

Entkrampft und beruhigt.

Bei Husten

Zwei Früchte mit Schalen und ein Birne klein schneiden, mit Wasser übergießen, so dass die Früchte bedeckt sind, alles aufkochen. 15 Stück Kandiszucker hinein rühren. Früchte Sud in 2 Portionen teilen. Zweimal täglich eine Portion nach dem Essen einnehmen.

Zitrone Killt die Bakterien

Seinen Saft wirkt antibakteriell, antiviral, krampflosend und stimmungsaufhellend.

Wirkt gegen Aphten.

Betupft sie die schmerzenden Bläschen im Mund mit unverdünntem Zitronensaft. Ist entzündungshemmend, fördert das Abheilen.

Senkt das schädliche Cholesterin.

Dafür eine Kur machen.

Trinken sie 14 Tage lang einmal täglich den Saft einer frischen Zitrone. Mit etwas Honig süßen wenn es einem zu sauer ist.

Limette entspannt!

Ist die kleine Schwester der Zitrone. Enthält viel Vitamin C.

Sie sind darum sauer, haben weniger Kerne und fast doppelt so viel Saft. Ihre ätherischen Öle wirken entspannend.

Wirken gegen depressive Verstimmungen

Gönnen sie sich öfters ein heisse Limetten - Ingwer - Bad.

Einfach den Saft einer frisch gepressten Limette und 2 Tropfen Ingweröl ins Badewasser geben mit 2 Kaffeerahm.
Tief ein und aus Atmen.

Zur Entgiftung

Eine Limetten Kur machen.

2 Tr. Limettenöl

1TL Honig

1 Tasse heisses Wasser

alles in das Wasser geben und rühren. Auf nüchternen Magen trinken, über sechs Wochen dies machen.

Orangen lindern Übelkeit

Deckt den Tagesbedarf des Vitamin C.

Wirkt gegen Appetitlosigkeit z.B. bei älteren Menschen, einfach über den Tag verteilt öfters Tee mit getrockneter Orangenschale zu trinken geben.

Bei Übelkeit

50gr. Orangenblüten

1l kochendes Wasser

Dies 10 Minuten ziehen lassen. Zu jeder Mahlzeit eine Tasse Trinken.

Pomelo schützt die Blutgefäße

Ihre Inhaltsstoffe pro 100gr rund 40mg Vitamin C viel Kalzium, Magnesium wirken antioxidativ und schützen Blutgefäße.

Bitterstoffe regen den Darm an.

Wirken gegen Kreislaufbeschwerden.

Jeden Tag 1 Glas Trinken, stabilisiert den Blutdruck.

Bei Völlegefühl, Magendrücken auspressen und den Saft Trinken. Hilft bei der Verdauung.

