

## 6 utilisations miracles du citron



Le citron est un véritable trésor nutritionnel : il est très bénéfique pour notre santé. C'est un aliment curatif par excellence, car il apporte des vitamines, élimine les toxines et est un bactéricide puissant. L'OMS recommande...

Le citron est un véritable trésor nutritionnel : il est très bénéfique pour notre santé. C'est un aliment curatif par excellence, car il apporte des vitamines, élimine les toxines et est un bactéricide puissant. L'OMS recommande d'ailleurs sa consommation régulière, et de nombreuses personnes commencent leur journée en buvant un verre d'eau avec le jus d'un citron fraîchement pressé. Retrouvez nos 6 utilisations miracles du citron. Le citron est originaire d'Asie du Sud-Est, bien qu'il soit actuellement produit dans toutes les régions tropicales et tempérées du globe. Le citronnier fleurit toute l'année et ses variétés sont classées en fonction de l'époque de maturation des fruits. Le citron a de nombreux usages dans la cuisine : il sert à assaisonner, à cuire les aliments ou encore à faire des liqueurs. Son arôme et son essence sont très utilisés en confiserie et en pâtisserie.

Nous vous présentons dans cet article les 6 bienfaits miracles que présente le citron pour notre organisme :

### 1. Antibactérien

Le citron a un grand pouvoir bactéricide. C'est pourquoi l'eau citronnée est un remède de premier choix pour lutter contre les rhumes et les pharyngites.

### 2. Renforce le système immunitaire

Le citron est un antibiotique naturel, en raison de sa teneur élevée en vitamine C et en flavonoïdes, aide à renforcer votre système immunitaire en augmentant les défenses de votre corps.

Il permet également de prévenir les maladies, notamment celles des voies respiratoires, comme l'asthme ou la pneumonie.

### 3. Maintient le pH de l'organisme

Le goût du citron est acide, mais son effet sur le sang et le corps est alcalinisant (et donc détoxifiant). En effet, il augmente l'excrétion des acides dans l'urine. Si vous mangez en abondance de la viande rouge, des aliments raffinés, des additifs ou encore si vous buvez beaucoup de café, le taux d'acidité de votre corps peut augmenter et le citron permettra de le réguler. Le pH du citron est de 2,6 soit l'un des fruits les plus acides qu'il existe.

Le citron contient de nombreux acides organiques, comme l'acide citrique, qui stimulent la salivation et soulagent la soif plus que l'eau elle-même.

#### **4. Désintoxique l'organisme**

Le citron aide à éliminer les toxines en stimulant notre foie. C'est un aliment peu calorique et il ne pèse donc pas sur l'estomac. De plus, les citrons sont riches en fibres de pectine, qui améliorent la sensation de satiété. Des études montrent que les personnes qui suivent un régime alcalin trouvent qu'il est plus facile de perdre du poids rapidement lorsque l'on consomme du citron régulièrement.

Enfin, le citron augmente les mouvements péristaltiques des intestins, aidant le corps à mieux éliminer les déchets de la digestion. Les propriétés digestives du jus de citron contribuent à l'inconfort des digestions lourdes.

#### **5. Aide à dissoudre les calculs rénaux**

L'acide citrique contenu dans les citrons aide à prévenir et à dissoudre les caillots qui peuvent se former dans la vésicule biliaire, ainsi que les dépôts de calcium qui peuvent conduire à la formation de calculs rénaux.

Consommer le jus d'un demi-citron à un citron entier par jour augmente considérablement les niveaux de citrate dans l'urine, ce qui réduit le risque de formation de ces calculs dans le système urinaire.

#### **6. Soigne le cerveau**

En plus d'être riches en vitamine C, les citrons contiennent du potassium, un élément qui est très bénéfique pour notre cerveau et notre système nerveux.

Pour profiter de toutes ces propriétés, il vous suffit de presser un demi-citron dans un verre, et de rajouter de l'eau pour le remplir à moitié. Il est recommandé de le boire à jeun et avec de l'eau tiède, car l'eau froide est moins bien assimilée par l'intestin. Vous pouvez ensuite attendre une demi-heure avant de manger des aliments, pour que le mélange agisse.

En plus de nos utilisations miracles du citron retrouvez toutes nos astuces pour une bonne conservation de vos citrons.