

Mitmach-Seiten

August - Thema 1: Zitrone gegen Falten ...

... und mehr

“Sauer macht nicht nur lustig” - die Zitrone wird seit langem in der Volksmedizin für die Behandlung verschiedenster Beschwerden genutzt. Sie gilt als ein sehr gesundes altes Hausmittel und Naturheilmittel.

Ein besonderer Effekt vorab:

Zitrone gegen Falten



Wir stellen dazu eine Gesichtsmaske aus Olivenöl, Zitronensaft und Eigelb her. Alles zusammen geben wir in eine Schale und verrühren es. Hinein raspeln wir Gurke und zerkleinerte frische Minze. Die Gurke macht die Haut weich, die Minze beugt Entzündungen vor, und das Vitamin C in der Zitronen hilft, die Hautelastizität zu erhalten, Falten vorzubeugen und Hautunreinheiten zu reduzieren.

Weitere gesundheitsfördernde Wirkungen von Zitronen

Tipp:

Ein simples morgendliches Ritual mit vielen positiven Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Gesundheit: Morgens warmes Zitronenwasser trinken! Mach es Dir zur Gewohnheit!

Die Wirkung von warmem oder auch kaltem Zitronenwasser sind vielfältig, und somit gibt es viele überzeugende Argumente, es einfach einmal auszuprobieren:



Gibt Energie

Zitronenwasser gibt Dir einen sofortigen Energie-Kick und kann dadurch auch direkt Deine Laune verbessern!

Verbessert die Verdauung

Der Zitronensaft unterstützt die Verdauung, stärkt das gesamte Magen-Darm-System und hilft bei Sodbrennen und Völlegefühl. Darüber hinaus bringt er am Morgen Deinen Darm in Bewegung und stimuliert die Galleproduktion.

Reduziert Entzündungen

Zitronen und deren Inhaltsstoffe haben die Fähigkeit, Harnsäure aus den Gelenken zu lösen. Harnsäure ist mit einer der Hauptgründe für Entzündungen im Körper.

❑ Hilft beim Abnehmen

Auch wenn Zitronenwasser alleine kein Abnehmwunder ist, kann es Dir auf jeden Fall helfen, schnellere und vor allem lang anhaltendere Ergebnisse beim Abnehmen zu erzielen. Das liegt u.a. daran, dass Zitronen ein natürlicher Appetitzügler sind. Darüber hinaus wird Dein Stoffwechsel und somit Deine Fettverbrennung angeregt, und Du hast schneller ein Gefühl von Sättigung.

❑ Reinigende Wirkung auf den ganzen Körper

Zitronen helfen dem ganzen Körper, mehr Giftstoffe auszuspülen. Das ist wichtig, damit sich nicht zu viele Gifte im Körper festsetzen, die unsere Zellen, Gewebe und Organe angreifen können. Darüberhinaus wird die Leber angeregt, mehr Enzyme zu bilden und besser zu arbeiten. Ebenso wirkt der Zitronensaft harntreibend und hält so die Harnwege frei von Giftstoffen und Bakterien. Das ist besonders hilfreich für Menschen, die öfters an Blasenentzündungen leiden.

❑ Erfrischt den Atem

Zitronen erfrischen Deinen Atem und bekämpfen Bakterien im Mund. Obwohl der Saft generell ganz tolle Wirkungen auf Deinen Körper hat, solltest Du es jedoch vermeiden, ihn unverdünnt zu trinken. Die Zitronensäure kann nämlich den Zahnschmelz angreifen. Trinke daher besser Zitronenwasser, worin nur ein wenig von dem sauren Saft enthalten ist.



❑ Verbessert die Gehirnleistung

Die hohen Magnesium- und Kaliumwerte in der Zitrone zeigen positive Effekte auf die Gesundheit von Gehirn und Nerven. Zitronenwasser kann Dir den Auftrieb geben, um Depressionen und Stress zu bekämpfen und Deine geistige Klarheit erhöhen.

❑ Krebshemmende Eigenschaften

Krebszellen wachsen nur in einer sauren Umgebung. Indem man versucht, den Körper wieder basischer zu machen, kann das Risiko an Krebs zu erkranken, reduzieren. Der sehr basische Zitronensaft hat somit krebshemmende Eigenschaften.

❑ Notfallhilfe zum Desinfizieren von Wunden

Zitronensaft wirkt antiseptisch, im Notfall hilft es, Haut und z.B. auch im Mundraum bei kleinen Verletzungen damit zu desinfizieren. Hilft auch bei Sonnenbrand.

Gut zu wissen: Zitronen mögen keine Kälte, darum nicht im Kühlschrank lagern.

Mitmachen:

**Probiere es einmal für 1 Woche aus
und trinke jeden Morgen - oder auch vor einer Mahlzeit
(zum Abnehmen) - ein Glas Zitronenwasser.
Und teste doch einmal die Gesichtsmaske gegen Falten...**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

August - Thema 2: Für jeden Typ die richtigen Vitamine



Vitamine sind für unseren Körper lebenswichtig. Die meisten müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da sie vom Körper nicht selbst genügend produziert werden. Je nach Ess- und Lebensgewohnheit werden bestimmte Vitamine vermehrt benötigt.

Welche Vitamine und Nahrungsmittel eignen sich für welchen Typ am besten?

Der Gemütliche

Am liebsten macht er es sich zu Hause bequem. Spaziergänge und Sport sind meist zu anstrengend. Er ist eher der gemütliche Typ, oft müde, eher passiv, manchmal auch depressiv.

Der Vitaminkick zur Ankurbelung des Stoffwechsels und als Stimmungsaufheller:
Vitamin D, das Sonnenvitamin.

Reichlich enthalten in:

- Lachs, Hering, Sardinen, Thunfisch
- Eiern
- Kalbsfleisch
- Avocados
- Champignons

Der Genießer

Er lässt es sich gut gehen bei seiner Morgenzigarette, den Chips zum Fernsehen, der Schokolade am Nachmittag und dem Gläschen Wein. Da darf's von allem auch etwas mehr sein, Denn was schmeckt, tut gut.

Klarer Fall für **Vitamin C**, zur natürlichen Entgiftung und Stärkung des Immunsystems.

Der Gestresste

Unkonzentriert, nervös, total genervt und gleich auf 180? Und das Gedächtnis war auch schon mal besser?

Dann ist das **Vitamin B1 als Nervennahrung** für mehr innere Ruhe angesagt.

Reichlich enthalten in:

- Nüssen, Sonnenblumenkernen
- Vollkornprodukten
- Haferflocken
- grünen Erbsen, Fenchel
- Blumenkohl
- Kartoffeln
- Milch
- Geflügel
- Knoblauch

Reichlich enthalten in:

- allen Zitrusfrüchten
- Johannisbeeren
- Avocado, Fenchel, Paprika
- Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl
- Sauerkraut
- Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin
- Knoblauch



□ Der TV- und Computerfreak

Man weiß immer, wo man ihn findet - vor dem Fernseher oder dem Computer. Stundenlang, ohne Unterbrechung. Auch wenn die Augen brennen und der Nacken schmerzt. Nur nichts verpassen!

Da hilft **Vitamin A** - es stärkt die Augen und das Immunsystem und hält die Schleimhäute fit.

Reichlich enthalten in:

- gelbem, grünem und orangem Gemüse: Grünkohl, Spinat, Möhren, Paprika, Mais, Kürbis
- Tomaten, Süßkartoffeln
- Rinderleber
- Eigelb
- Vollmilch
- Schnittlauch, Petersilie
- Aprikosen

Mitmachen:

**Erkennst Du Dich in einem Typ wieder?
Dann setze 1 Woche lang eines bzw. mehrere der
genannten Nahrungsmittel auf Deinen Speiseplan.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.