

---

## **Frisch gepresster Zitronensaft am Morgen wirkt Wunder! Oder warum die Zitrone so gesund ist.**

In der heutigen modernen Welt, sprich im Alltag, wirst du von Giften nur so bombardiert. Sei es von der verschmutzten Luft die du einatmest, dem Wasser, welches du trinkst, den Shampoos und anderen Kosmetika die dein Körper mit Chemikalien einschäumen und natürlich von all den chemischen Zusätzen, Pestiziden, Hormonen, Antibiotika und anderen schädlichen Stoffen in der Nahrung, welche du isst.

All diese Gifte können sich schädlich auf deinen Körper auswirken, den Stoffwechsel und die Hormone schädigen, die Verdauung beeinträchtigen und deine Energie mindern.

Wenn du eine Sache kennen würdest, die du jeden Morgen **direkt nach dem Aufstehen** tun könntest, um deinem Körper zu helfen, einige der Gifte zu beseitigen, deine Verdauung zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und deine Energie in die Höhe zu treiben, würdest du sie anwenden?

Selbstverständlich würdest du das...und sie dauert weniger als 1 Minute!

Hier kommt der Trick...

### **Ein Glas Zitronensaft weckt die Energie deines Körpers! Sauer macht lustig und fit!**

Gepresster Zitronensaft mit warmen Wasser verdünnt ist ein mächtiges und natürliches Heilmittel. Viele Menschen beginnen den Tag mit Koffein. Experten empfehlen, anstatt Kaffee am Morgen Zitronensaft zu trinken.



Die Zitrone und ihre Heilkraft sind schon seit Jahrhunderten bekannt. Man konsumiert sie roh, als Saft und verwendet sie in vielen Rezepten. Zitronen verleihen nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern sind auch sehr gesund. Erfahre im folgenden Text wie gesund Zitronensaft ist und gegen was dieser natürliche und günstige „Wundersaft“ hilft.

---

### **3 wesentliche Vorteile dieses Morgenstrunks für deinen Körper, deine Gesundheit und deine Energie.**

Eine führende Informationsschrift im Gesundheitsbereich, TheAlternativeDaily.com, schreibt:

*“Der gesundheitsfördernde Nutzen von Zitronen ist beachtlich. Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Zitronen mächtige antibakterielle, antivirale und das Immunsystem ankurbelnde Komponenten enthalten. Wir alle wissen, dass Zitronen grossartige Verdauungshilfen und Leberreiniger sind. Zitronen enthalten Zitronensäure, Magnesium, Bioflavonoide, Vitamin C, Magnesium und Calcium.*

*Zitronen gelten als eines der am stärksten alkalisierenden Nahrungsmittel, die Sie essen können. Dies mag merkwürdig klingen, da sie ja selbst säurehaltig sind. Im Körper jedoch wirken sie alkalisch. Die Zitronensäure erzeugt keine Übersäuerung, wenn sie „verstoffwechselt“ wird. Die Mineralien in den Zitronen sind genau das, was dabei hilft, das Blut alkalisch zu machen. Die meisten Menschen sind zu übersäuert (da sie zu viel Zucker und Getreide essen). Warmes Zitronenwasser zu trinken, hilft den gesamten Säuregehalt zu reduzieren, indem Urinsäure aus den Gelenken gezogen wird. Dies lindert Schmerzen und Entzündungen, die viele Menschen verspüren. Die American Cancer Society empfiehlt warmes Zitronenwasser, um regelmässigen Stuhlgang zu fördern.”*

Im Weiteren kannst du von den folgenden Eigenschaften profitieren wenn du jeden Morgen ein Glas Zitronensaft mit warmem Wasser trinkst:

- **Er verbessert deine Verdauung.**  
Zitronensaft hilft deinem Körper, die Verdauung zu verbessern und er stimuliert die Gallenproduktion. Zitronensaft kann sogar bei Sodbrennen, Magenverstimmungen, Übelkeit, zu viel Magensäure und Verstopfung helfen.
- **Er treibt deine Energie für den Tag in die Höhe.**  
Es wurde bewiesen, dass allein der Duft von Zitronensaft deine Stimmung und Energie steigert sowie Ängste verringert. Weiterhin kann der entgiftende und alkalisierende Effekt frischen Zitronensaftes die Energie steigern, indem dem Körper Gifte entzogen werden.
- **Er hilft Fett abzubauen:**  
Da Zitronensaft dabei hilft, das Verdauungssystem zu verbessern, Gifte zu entfernen und deine Energie zu steigern, führt all dies auch dazu, dass du Körperfett verlierst durch eine Verbesserung des hormonellen Gleichgewichts. Noch ein Grund also, um warmen Zitronensaft in deine tägliche Morgenroutine zu integrieren!
- **Er wird bei hohem Blutdruck empfohlen:**  
Der frisch gepresste Zitronensaft entgiftet den Organismus, stimuliert die Funktion der Leber, senkt Schmerzen bei Arthritis und Infektionen, hilft bei Erkältungen und Grippe und vermindert Krankheiten im Mundbereich und an der Zunge.

- 
- **Der Saft der Zitrone stärkt dein Immunsystem:**  
Zitronensaft ist reich an Antioxidantien und verzögert den Alterungsprozess. Er wird besonders bei Erkältungen empfohlen, weil er die Verbreitung der Infektion stoppt. Diese Kraft kommt von den antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften. Sein hoher Gehalt an Vitamin C hilft gegen Infektionen, Wunden, Allergien und Halsentzündungen.
  - **Das Zitronenwasser befreit den Organismus von Giften:** Die Haut kann nicht gepflegt und schön aussehen, wenn der Organismus voll mit Giften ist. Die vollständige Entgiftung kann man an der eigenen Haut merken. Den Unterschied wirst du am Wohlbefinden und an der Haut spüren. Der Zitronensaft sorgt für eine junge und zarte Haut.
  - **Zitronenwasser hilft bei Arthritis, Rheuma und Nierenentzündungen:**  
Besonders Schwangeren wird das tägliche Trinken von Zitronenwasser empfohlen. Es unterstützt einen gesunden Knochenaufbau. Diese Eigenschaft kommt vom Kalzium, das die Zitrone enthält. Kalzium ist auch für das Gehirn und die Nervenzellen gut.

**Wichtiger Hinweis: Zitronenwasser ist nicht optimal für deine Zähne!**



**Aus diesem Grund beachte bitte folgendes:**

Trotz aller positiven Aspekte, die Zitronenwasser auf unsere Gesundheit hat, darf der Effekt für die Zähne nicht ignoriert werden. Denn die in der Zitrone enthaltenen Säuren greifen den Zahnschmelz an.

Was hier helfen kann: Trinke das Zitronenwasser durch einen Strohhalm und vermeide so den direkten Kontakt zu den Zähnen. Am besten nimmst du einen wiederverwendbaren aus Metall, welcher sich einfach reinigen lässt.

Nach dem Zitronenwasser gut mit Wasser nachspülen. Die Zähne gleich danach zu putzen, ist aber keine gute Idee. Lieber etwas Zeit verstreichen lassen oder vor dem Trinken von Zitronenwasser zur Zahnbürste greifen.

---

## Die Zubereitung – gar nicht schwer mit dem „Safti“ – der kompakten und witzigen Saftpresse mit Verschluss!

Nimm eine frische Zitrone, schraube den Safti rein und drücke den Saft der halben bis ganzen Zitrone raus in den Becher (ca. 2.5 dl) mit dem lauwarmen Wasser.

Der Safti garantiert dir, dass

- du den edlen Saft **exakt dosieren** kannst
- **keine Kernen** in deinen Morgenbrunck fallen
- die Zitrone **perfekt verschliessen** kannst und so 5-8 Tage im Kühlschrank problemlos haltbar ist



Erst wenn man das Zitronenwasser ausgetrunken hat, merkst du seine erfrischende Wirkung.

**Wichtig:** Verwende eine frische, am besten, eine biologisch angebaute Zitrone für dein Getränk und nicht abgefüllten Zitronensaft. Bei biologisch angebauten Zitronen kannst du sicher sein, dass diese keine Pestizide enthalten sollte. Nimm den „Drink“ **mindestens zehn Minuten** bevor du die erste Mahlzeit des Tages zu dir nimmst.

Viel Spass beim Umsetzen!

Dein Safti-Team