



## Le Miracle du Citron

Le citron est une merveilleuse source de vitamines et de propriétés curatives. Voici quelques façons de l'utiliser :

**ASSAISONNEMENT** : Beaucoup sur les légumes verts et les salades : l'utiliser à la place du vinaigre (qui peut endommager le foie.)

**TOUX ET RHUME** : Faire de la citronnade chaude avec du jus de citron frais et un peu de miel (ne jamais utiliser le sucre car il se nourrit de germes) ajouter une pincée de gingembre. Prendre 1 tasse toutes les heures ou toutes les deux heures. L'utilisation régulière de jus de citron prévient les rhumes. Il est aussi bon pour l'asthme.

**IMPERFECTIONS DE LA PEAU** : Appliquer du pur jus de citron frais au problème, 2 à 3 fois par jour.

**MAL DE GORGE** : Se gargariser avec du citron dans de l'eau chaude légèrement salée, toutes les heures ou toutes les deux heures, jusqu'au soulagement.

**GENCIVES DOULOUREUSES** : Se rincer la bouche avec du citron et de l'eau et se brosser les dents avec du jus de citron pur et un peu de sel.

**CONSTIPATION OU LENTEUR** : Boire une pinte (environ 500ml) d'eau chaude avec le jus d' ½ à 1 citron, au lever.

**FIEVRE** : Boire de la citronnade douce avec du miel : 1-2 verres par heure jusqu'à la guérison.

**GUEULE DE BOIS OU MAUX DE TETE** : De la citronnade forte non sucrée avec le citron frais : 1-2 verre par heure jusqu'à l'apaisement.

**FATIGUE** : De la citronnade forte comme ci-dessus ou juste 'sucrer un citron'.

**ARRETER DE FUMER** : Le jus de citron enlève l'envie de fumer une cigarette. Sucrer un citron ou faire gicler un peu de jus dans la bouche.

Les personnes qui sont à la diète peuvent utiliser un verre d'eau avec du jus de citron pour satisfaire les envies.

Quels que soit les maux, vous ne pouvez pas vous tromper en utilisant un grand verre d'eau avec un citron pressé plusieurs fois par jour !



## Le Miracle Du Citron

Au milieu des années soixante, on m'a montré une copie d'un livre très vieux sur les remèdes naturels. Un petit chapitre à l'arrière, intitulé «*Le miracle du citron*», contenait les informations rapportées dans cette présente brochure. Bien que je n'aie jamais retrouvé une copie de ce livre, plusieurs fois depuis j'ai vu des petits livrets, avec le même titre, qui sont des réimpressions de ce chapitre. J'ai repris l'information ici. –Vf

### Qu'est-ce que le citron ?

Chaque année de nouvelles découvertes sont faites au sujet de cet épatant fruit, le citron. Une nouvelle vitamine - La vitamine P- a été ajoutée à la précieuse vitamine C trouvée parmi les frais hors-d'œuvre de la cuisine, l'alimentation de laboratoire, et même le boudoir.

### Le citron a de nombreuses astuces

A l'instar de transformer l'eau en vin, le citron avec son acide citrique transforme rapidement une constitution acide en une alcaline. Avec son fruit nourrissant en calcium, il fortifie les os, les dents et le système nerveux, avec une alimentation de base. Il contient aussi du phosphore, et l'une de ses plus grandes propriétés est sa capacité à «digérer» les protéines lorsqu'il est placé sur les viandes, le poisson, les os et les œufs.

### Le citron un guérisseur, et un antiseptique

Le Dr Gerald Stahl rapporte d'innombrables cas de cataractes qui ont été éradiquées en utilisant des gouttes faites par moitié de jus de citron et moitié d'eau distillée, dans les yeux trois (3) fois par jour. Le pied d'athlète n'a pas besoin de pommades à des prix élevés pour son assouplissement. Le jus de citron combiné avec du jus de papaye, dans cette condition, est un présumé «digérant». Plusieurs éminents dentistes prescrivent le jus de citron avec du sel pour les pyorrhées persistantes.

Le citron est l'un des ennemis les plus rapides agissant contre les microbes. Les chirurgiens professionnels ont utilisé le citron en cas d'infection en raison de blessures, avec un succès marqué. Les spécialistes de Harley Street à Londres donnent aux enfants royaux du citron et du miel pour le mal de gorge. Beaucoup de

gens qui ont dépensé ce qui équivaut à des fortunes pour des formes tenaces de l'eczéma, ont été amenés au simple citron lorsque tout leur argent avait disparu, pour constater que cette situation recule bientôt, et finit par disparaître, aussi.

## **Le citron chasse la mauvaise haleine**

Non seulement le citron est un antiseptique local pour l'agression respiratoire, mais comme alcalinisant interne, il protège la supposée délicate bouche de froisser. Les Stars captivantes de l'écran boivent des boissons de jus de citron sucré avec un peu de miel, deux (2) à trois (3) fois par jour pour garantir une haleine douce.

## **Pourquoi souffrir de l'asthme quand les citrons sont abondants ?**

Le Dr Joseph H. Greer ne craint pas que l'asthme persiste auprès de ses patients. En plus d'un régime général qui détoxique, il donne alors deux (2) cuillères à soupe de jus de citron avant chaque repas et avant le coucher.

## **Toux et Rhumes**

Les citrons rôtis - rôtis jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent en craquant - sont donnés aux personnes de tous âges souffrant de toux et de rhume, et avec un succès marqué. Lorsque le citron s'ouvre en craquant, le jus, avec de la cassonade et du jus d'ananas frais, est donné au patient, qui sent un bénéfice immédiat. Le jus d'ananas ajoute ses puissants enzymes "digestifs" à ceux du citron, pour désintégrer le mucus dans la gorge.

## **Les chinois utilisent le citron comme Remède**

Lorsque les médecins chinois révèlent leurs remèdes, il y a toujours quelque chose d'intéressant à lire. La cure intelligente du félon [infection sous le bord de l'ongle] est effectuée par eux avec cette méthode : le haut du citron est coupé, le doigt est inséré dans le citron, et y est lié. Dans la matinée, le félon est prêt à être nettoyé.

## **Bile et Citron**

Il y a des médecins qui interdisent tout traitement administré dans les cas biliaires, instruisant leurs patients à éviter tout sauf le jus de citron pendant au moins une journée.

### **Le citron est un ennemi redoutable dans ces conditions :**

Combien de gens sont terrifiés à la vue de l'érysipèle contagieux ! Les cataplasmes à base de jus de citron ont été les producteurs d'un allègement magique, après que d'autres médicaments puissants se soient révélés inutiles.

## **Fièvre Scarlatine**

Dr George W. Wood fait cette déclaration à propos de la scarlatine :

"Je peux guérir 49 cas de scarlatine sur 50 avec du citron et de la gomme arabique. Au début de l'attaque mettre l'enfant dans son lit, en lui donnant à boire de la citronnade avec de la gomme arabique - une demi cuillère à café de gomme pour un verre de citronnade. Lui couvrir l'abdomen avec une flanelle sèche, puis envelopper l'enfant dans une couverture de laine blanche essorée d'eau chaude : mettre une couverture sèche sur le dessus, puis ajouter une couverture suffisante pour provoquer la transpiration. Dans certains cas, cela est rapidement provoqué en plaçant des sacs d'eau chaude à l'extérieur de la couverture externe. Après une heure de transpiration, au cours de laquelle la citronnade et la gomme arabique ont été données librement à boire, l'enfant doit être séché et habillé confortablement avec suffisamment de vêtements. Le jus de citron tend à éliminer les dépôts qui se forment dans la partie intérieure de la bouche."

## **Diphthérie**

Dans la diphthérie également, le traitement du jus de citron prouve encore la force du puissant antiseptique et les qualités digestives du fruit. "La gorge doit être gargarisée," dit le Dr Wood, "avec le jus toutes les heures ou toutes les deux heures, et dans le même temps, avaler une demie à une cuillerée à café pleine. Ceci libère la fausse membrane dans la gorge et lui permet de sortir. "

## Hydropisie

"Enlever la peau d'un citron, couper la chair du fruit en petits morceaux, et couvrir avec du miel. Pour commencer, prenez le jus d'un citron par jour, augmentez progressivement jusqu'à ce que le jus de 8 ou 10 citron soit pris quotidiennement ".

Frissons et fièvre peuvent être dus à une variété de causes, et pourtant le citron est toujours un remède utile. Les médecins espagnols le considèrent comme un ami infailible. Voici la méthode espagnole rapportée par le Dr Wood : " Le jus d'un citron doit être ajouté à une tasse à thé de café, et bu d'un trait sans lait ni sucre - deux fois par jour." Au lieu de café, une infusion de trèfle ou de luzerne est recommandée et est jugée plus puissante et agréable au goût.

## Rhumatisme

Prendre le jus d'un demi citron avant chaque repas et avant le coucher chaque nuit. Il peut être dilué avec de l'eau distillée avant de le boire, ou utilisé sous la forme d'une citronnade forte, et en même temps appliquer le jus deux fois par jour - en externe. La plupart des médecins qui utilisent ce remède racontent qu'après trois (3) jours, la sûre, mais lente puissance du citron montre son nettoyage et ses qualités pour soulager la douleur.

## Scorbut

Le monde sait bien aujourd'hui que la cure de jus de citron pour le scorbut est efficace. Il existe de nombreuses causes qui limitent le scorbut, mais qui cependant, laissent voir un manque des puissantes vitamines du citron qui donnent une amélioration rapide pour une meilleure action de l'intestin, guérissant les affections buccales, et une plus grande immunité à l'infection - quand un régime alimentaire très riche en vitamine C - qui abonde dans les citrons - est suivi.

## Mal de tête

Le jus de citron avec quelques cuillères à café de thé chaud (infusion de trèfle ou de luzerne, c'est mieux) ajoutées est le traitement d'un barman sophistiqué de New York, pour ceux qui souffrent de maux de tête avec la gueule de bois - et de maux de

tête dus à de nombreuses autres causes. Il convertit ses clients à ce régime, et les détache complètement des remèdes pharmaceutiques.

## **Décapant de Tartre**

Le jus de citron fait un dentifrice délicieux à lui tout seul. Garder les brosses à dents immergées dans du jus de citron dilué, permet de les maintenir propres, aussi bien que les dents.

## **Le citron : un Fabriquant d'endurance**

Beaucoup de femmes, d'hommes et d'enfants qui manquent d'endurance sont faibles en apport en calcium. C'est alors que le cocktail de citron pris deux fois par jour pendant 30 jours modifie la chimie du corps, ce qui donne plus de force, une amélioration de la mémoire, de l'endurance, ainsi que du teint. Le cocktail citron est composé de jus de citron, de poudre de lait et de miel secoué dans un shaker à cocktail.

## **Le Zeste du Citron : une Grande Délicatesse**

Les grands gourmets insistent sur la libre utilisation du zeste de citron râpé, dans tous les gâteaux. Il prêle comme un indéfinissable luxe au goût de tout le gâteau, ou toute autre saveur, et n'interfère pas avec d'autres parfums, soit dans le glaçage du gâteau, soit dans le corps du gâteau lui-même. Celui qui n'a pas encore goûté au Hamburger de luxe ne peut réaliser ce qui est en magasin pour lui. Les oignons moulus avec le zeste de citron ajouté au boeuf avant la cuisson au gril ou à la poêle sont un plus grand régal que les morceaux de viande les plus chers.

Les chocolats les plus coûteux à Paris contiennent du zeste de citron finement broyé. Le zeste de citron moulu est placé dans les salades de fruits et de légumes européennes les plus fines. A Berlin, à Paris et dans toute l'Italie leurs soupes incomparables contiennent du zeste de citron broyé. La confiture de zeste de citron embellit les tables du petit déjeuner des stations continentales. On voit de nombreux gourmets utilisant le zeste de citron broyé dans les œufs de leur petit-déjeuner.

## **Le Citron : un bon Assaisonnement**

"Mais autant que la matière des légumes verts est concernée, vous ne devez avoir aucune inquiétude. . . . Je serai en mesure d'obtenir des feuilles de bardane jaune,

de jeune pissenlit, et de moutarde. . . Mes feuilles de chardon, bien cuites et assaisonnées avec de la crème et le jus de citron, sont très appétissantes. " *Counsels on Diet and Foods*, p. 324. (voir *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 385.)

Le citron, au lieu du vinaigre, est beaucoup plus acceptable comme assaisonnement sur tous les légumes verts, en particulier, les fanes fraîches de jeunes betteraves. Pour faire de la mayonnaise le citron est préférable au vinaigre.

## **Le Citron et Préventifs des Mites**

Une charmante coutume française pour protéger les placards des mites, est de prendre des citrons mûrs et les piquer avec des clous de girofle partout dans la peau. Les citrons fortement cloutés sèchent lentement avec leurs clous de girofle, laissant une merveilleuse odeur à travers les placards et les chambres.

## **Les Citrons et la Fatigue**

Les randonneurs de longue distance et les voyageurs du monde entier ainsi que les explorateurs regardent le citron comme un cadeau du ciel. Quand la fatigue commence, un citron est aspiré à travers un trou dans la partie supérieure. C'est un médicament à action rapide, donnant un rafraîchissement presque incroyable. Les explorateurs utilisent le citron pour la protection contre de nombreuses infections des tropiques. Une petite quantité de jus de citron éteindra la soif de manière plus efficace que de prendre plusieurs fois une quantité d'eau. Les voyageurs expérimentés déclarent que lorsqu'ils ajoutent du jus de citron à l'eau potable ordinaire, dans diverses localités, il agit comme un antiseptique et prévient les maladies dues à une allergie par l'approvisionnement en eaux différentes.

## **Le citron sophistiqué**

Cette astuce a été apprise par d'importants hommes d'affaires, quand ils ont dû être remis sur pieds le matin après une nuit de fête et de célébration. Un citron est divisé en quatre. Il est ensuite saupoudré de sel, et mangé entièrement, sauf l'écorce, avant le petit déjeuner. Les orateurs publics disent que ce moyen est un stimulant important pour eux avant d'aller sur l'estrade.

## **L'Hygiène vaginale**

Le jus de citron dilué est une méthode sûre et saine de l'hygiène vaginale. Bien qu'il soit un antiseptique puissant, il est néanmoins débarrassé des médicaments irritants dans les douches et les suppositoires.



## Les Spécialistes de la Santé de Londres font confiance aux Citrons

Reddie Mallett, un spécialiste de la santé à Londres, dispose d'un système complet thérapeutique basé sur les propriétés curatives du citron, combinées à divers autres moyens naturels. Dans sa maison de santé, le patient reçoit son premier traitement en étant placé entre deux feux de foyer situés sur des côtés opposés de la pièce. Son corps est frotté de partout avec le jus de citron et l'huile. L'air chauffé dans cette combinaison entraîne une assimilation rapide et un bien-être d'une propriété durable.

Les oreilles, le nez et la gorge ont leur soin particulier au traitement de jus de citron. Le Dr. Mallett s'occupe de cas de catarrhes tenaces de la manière suivante : Une cuillerée à thé d'huile d'olive avec une cuillère à café de jus de citron, peu à peu - à travers un compte-gouttes - couler dans chaque narine. Ceci est également mis dans les oreilles chaque semaine pour le nettoyage et pour ses propriétés toniques.

Des petites quantités de jus de citron et d'huile d'olive sont ajoutées aux aliments pour bébés au moment du sevrage, et augmentent avec l'âge de l'enfant. Cette méthode est citée par les patients du docteur Mallett pour prévenir les maladies infantiles ordinaires, à travers ses propres qualités apportant l'immunité.

Le jus de citron et l'huile d'olive s'emploient aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps pour soigner la constipation. Quatre fois par jour, des coquetiers d'huile d'olive et de jus de citron sont pris. Le corps est massé trois (3) fois par semaine avec du jus de citron et de l'huile. Les végétations adénoïdes sont traitées avec du jus de citron dilué utilisé dans une seringue nasale au goutte à goutte d'une manière douce.

Dans l'arthrite, le jus de citron et l'huile massent doucement les articulations après que le patient ait été réchauffé dans un bain chaud ou avec une couverture dans le lit.

Des cataplasmes de pulpe de citron sont utilisés librement pour les furoncles, les abcès et les éruptions cutanées en général. Le jus est bien sûr utilisé en interne également. Dans la bronchite le citron et l'huile sont utilisés comme gargarisme, et aussi comme massage extérieur pour la gorge et la poitrine.

Dans la cirrhose du foie, jusqu'à une douzaine de citrons sont utilisés quotidiennement dans la maison du Dr. Mallett, avec un régime sans amidon, très fourni avec des fruits comme les raisins, les oranges, les ananas, etc. Des résultats frappants sont rapportés être vécus par des personnes souffrant de colite, avec massage de l'abdomen deux fois par jour (en position couchée) de jus de citron et d'huile d'olive.

Dans la diarrhée, le Dr. Mallett a utilisé de la pulpe de pomme et du jus de citron à la fois pour jeunes et vieux. Dans l'eczéma, le jus de citron et le jus d'ananas crus sont

appliqués chaque heure, et avec un régime sans amidon, jusqu'à ce que la situation soit guérie. La grippe, le mal de tête, l'indigestion sont traités avec des quantités croissantes de jus de citron intérieurement et extérieurement. Dans le traitement de l'ictère, le jus de citron est combiné avec du jus de carotte.

Le Dr. Mallett a obtenu des résultats exceptionnels dans le traitement de la neurasthénie avec de l'huile d'olive et du jus de citron. Le calcium bénéfique, généralement faible dans la neurasthénie, est fortifié avec le nerf des propriétés nourrissantes de l'huile d'olive, pour donner du piquant à l'alimentation du patient. Le massage quotidien de jus de citron et d'huile d'olive est strictement observé.

Le traitement des hémorroïdes dans cette maison de santé du citron a été nettement un succès. Le régime alimentaire est aride. Pas d'eau utilisée - uniquement des fruits et des légumes. La nuit, une petite tasse à thé d'huile d'olive chaude et du jus de citron, à parts égales, est très délicatement inséré par voie rectale (lavements) - et conservé.

## **Cosmétiques et citron**

Avec l'arrivée du nouveau jus de citron déshydraté sous forme de poudre, la femme intéressée par la beauté peut avoir un pot pratique de citron pur devant elle pour une utilisation immédiate en tout temps, sans l'inesthétique demi citron pressé sur sa table de boudoir.

Le citron est un décolorant très précieux pour les mains et les ongles. Le summum des rinçages à la mode pour les cheveux contient du citron. Le traitement réducteur des pores dans l'institut de beauté ultramoderne contient du jus de citron naturel, et l'un des constituants efficaces du sein réducteur, est du jus de citron.

Une nouvelle poudre liquide conçue à la fois pour le traitement et l'embellissement, contient du jus naturel de citron pour sa capacité à écarter la rougeur du visage et du nez - également pour son blanchiment et ses qualités d'enlèvement des taches de rousseur.

Le dentifrice citron fraise est un nouvel agent de blanchiment pour les dents noircies par les couches et les dépôts alcalins.

Un professeur de danse de New York garde les pieds et les articulations souples de ses élèves avec des massages d'huile d'olive et de jus de citron avant et après toutes les leçons, et des experts en culture physique utilisent maintenant une crème de massage remarquable réalisée à partir de jaune d'oeuf, de citron et huile d'olive.

Les actrices de Paris évitent les yeux cernés par deux applications quotidiennes de jus de citron. Il est utilisé pour prévenir l'apparition jaune du cou. Une actrice intelligente porte avec elle en tout temps les nouveaux tampons démaquillants pour enlever le maquillage pendant la journée. Elle ajoute du jus de citron dans le pot de tampons de telle sorte que pour chaque application elle obtienne une décoloration, ainsi qu'un traitement de nettoyage de sa peau avant l'application de plus de maquillage.

Le citron a une foule d'usages pour les cheveux et le cuir chevelu. Un massage du cuir chevelu avec du citron peut être donné dans sa propre maison en utilisant la nouvelle poudre de citron déshydraté, qui est admise à rester pendant la nuit, pour ses propriétés toniques puissantes, aussi bien que pour sa capacité à combattre les infections nombreuses du cuir chevelu.

### **Le citron, un bon remède contre la dépendance au tabac**

Si on veut vraiment arrêter l'habitude du tabac, sous quelque forme que ce soit, il a été constaté que lorsque l'envie de fumer ou de mâcher se manifeste, alors une gorgée de jus de citron tout simple enlève ce désir. Dans environ trente (30) jours de ce traitement tout désir de consommer du tabac aura disparu. Une façon commode d'utiliser le citron est d'en porter un, avec un trou dans sa partie supérieure, enveloppé dans du papier paraffiné, puis aspirer une gorgée chaque fois que le désir se produit. Cela peut exiger plusieurs citrons par jour pour atteindre le résultat souhaité.

Il faut également cesser d'utiliser les aliments très assaisonnés de poivre et de sel, car le poivre et le sel semblent augmenter le désir pour le tabac.

### **Le citron aide à surmonter l'alcoolisme**

«On devrait montrer aux patients le mal de la liqueur enivrante, et la bénédiction de l'abstinence totale. Ils devraient être invités à jeter les choses qui ont ruiné leur santé, et la place de ces choses devrait être pourvue d'une abondance de fruits. Oranges, citrons, prunes, pêches, et de nombreuses autres variétés peuvent être obtenues, car le monde du Seigneur est productif, si l'effort laborieux est mis en avant. » *Counsels on Diet and Foods*, p. 311. (*Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 368.)

Il a été constaté que plus de fruits sont inclus dans le régime alimentaire, en particulier les citrons, moins l'envie des boissons alcoolisées se développe.

## LA PUISSANCE DU CITRON

Une fois que vous comprenez la puissance des citrons vous pouvez sortir en courant et acquérir un sac et les inclure chaque jour dans votre vie. À mon avis, il n'y a pas de place où le citron ne peut aller. Il peut être nécessaire de le diluer un peu pour l'incérer partout, mais il est utile partout ! Je veux juste partager quelques points forts que j'ai appris de ma classe l'année dernière. Puissiez-vous être aussi éclairés que nous le fûmes.

Le citron a de nombreux avantages. Comme changeant l'eau en vin, le citron avec son acide citrique change rapidement une constitution acide en une alcaline. Avec son fruit nourrissant en calcium, il approvisionne les os, les dents et le système nerveux avec une alimentation de base. Il contient aussi du phosphore, et l'une de ses meilleures propriétés est sa capacité à aider à digérer les protéines. Un auteur écrit : «Les Citrons sont riches en vitamine C, en fournissant quatre fois plus que les oranges.» En tant que principal antioxydant hydrosoluble dans le corps, la vitamine C se déplace à travers votre système, prévenant les dommages cellulaires et l'accumulation de cholestérol en tuant les radicaux libres qu'elle rencontre. Récemment, des chercheurs ont découvert une substance dans les citrons appelée limonène. Cette huile essentielle a été montrée comme réduisant les tumeurs cancéreuses, désintoxiquant les cancérigènes (en allant les voir) dans le corps, et stimulant la bonne circulation des fluides lymphatiques.

Les citrons aident dans le processus digestif en produisant les enzymes nécessaires, vivifiant la vésicule biliaire et le foie, et favorisent l'absorption des protéines et des minéraux des aliments. Le jus de citron aide aussi à liquéfier la graisse afin qu'elle puisse être évacuée de votre système plus rapidement. Et, comme si cela ne suffisait pas, boire du jus de citron dans de l'eau chaude agit comme un diurétique doux, débarrassant le corps de l'eau retenue et des toxines. Il peut aussi aider à réduire la cellulite par le nettoyage du système lymphatique et stimuler le flux sanguin vers la peau.

Pour couronner le tout, les citrons fournissent également de petites quantités de vitamine B6, de potassium, de calcium, de magnésium et d'acide folique.

Un médecin rapporte d'innombrables cas de cataracte qui ont été éliminés à l'aide de gouttes faites par du jus d'un demi citron et de la même quantité d'eau distillée, dans les yeux trois fois par jour. Dans le traitement de la cataracte Frère Wilson a utilisé une goutte de jus de citron dans l'oeil le matin et une goutte de miel dans l'oeil le soir. Pendant combien de temps vous vous demandez ? Combien de temps voulez-vous voir ? Jusqu'à ce qu'elles soient sorties ! Mais ça va piquer vous dites. Ouais, et ...

Alors que vos yeux guériront cela deviendra moins piquant. Ce que le citron fait à l'œil c'est déclencher la circulation. Là où il y a une mauvaise circulation se trouve la mort. En apportant plus de circulation et de flux sanguin vers les yeux, vous pouvez vous débarrasser de la cataracte. Les cataractes sont des nuances de la nature du soleil pour réduire les rayons ultraviolets qui détruisent l'œil. C'est une tentative de la nature pour nous protéger. C'est ce pourquoi le corps est conçu - protéger et servir. Et parfois, à cause de nos mauvais traitements, la nature surprotège et nous développons ce que nous appelons la maladie.

La maladie est un ami pas un ennemi. Il s'agit simplement d'un moyen naturel de dire "hé quelque chose ne va pas ici !" et "je t'aime tellement que je vais essayer de faire quelque chose pour t'aider et t'assister dans la guérison." N'est-ce pas que le Créateur est bon pour nous ? Au fait, d'où viennent donc ces rayons ultraviolets ? Une source est la Télé ... elle est riche en rayons ultra-violets et nos yeux sont maltraités par elle. Donc, vous devrez peut-être réduire votre temps d'antenne, hein ! Maintenant, revenons aux citrons....

Le citron est un des plus rapides ennemis agissant contre les germes. Le citron et le miel peuvent être utilisés pour les maux de gorge. Il nourrit et donne au corps ce dont il a besoin pour se guérir. Des formes d'eczéma ont aussi été aidées avec du citron.

Le citron chasse la mauvaise haleine. Non seulement le citron est un antiseptique local de la mauvaise haleine, mais c'est un alcalinisant interne et protège la soi-disant bouche délicate d'offenser. 2 cuillères à soupe de jus de citron avant chaque repas et avant le coucher ont été reconnues pour aider les personnes qui souffrent d'asthme. Pour la toux et le rhume utiliser des citrons rôtis - rôtis jusqu'à ce qu'ils craquent. Lorsque les fissures du citron sont ouvertes, le jus et le jus d'ananas frais (à parts égales), avec un peu de miel est rapidement bénéfique. L'ananas ajoute ses puissants enzymes digestifs à ceux du citron, pour désintégrer le mucus dans la gorge.

Beaucoup de femmes et d'enfants qui manquent d'endurance sont faibles en apport de calcium. C'est alors que le cocktail de citron pris deux fois par jour pendant 30 jours modifie la chimie du corps, ce qui donne plus de force, améliore la mémoire et l'endurance ainsi que le teint. Le cocktail citron est composé de jus de citron, de lait de soja en poudre et de miel, secoués dans un shaker ou un mixeur.

Quand la fatigue commence, un citron aspiré à travers un trou dans la partie supérieure est un traitement à action rapide, donnant un rafraîchissement presque

incroyable. Les explorateurs utilisent le citron pour la protection contre de nombreuses infections des tropiques. Une petite quantité de citron éteindra la soif de manière plus efficace que de prendre plusieurs fois la même quantité d'eau. Ajouter du citron à l'eau agit comme un antiseptique et prévient la maladie due à une allergie à l'approvisionnement en eaux différentes.

Donc, vous voulez un remontant rapide ? Divisez en quatre un citron et saupoudrez-le de sel naturel ou d'un peu de sel de mer et mangez-le, certaines personnes déclarent qu'il agit comme un stimulant pour les faire aller dans la matinée.

Lorsque l'on sent que la zone vaginale n'est pas très fraîche ... Pour l'hygiène vaginale, le jus de citron dilué rend une méthode sûre et saine pour la garder propre. Bien qu'il soit un antiseptique puissant, il n'en est pas moins détaché des médicaments irritants pour les douches et les suppositoires.

Si l'on veut vraiment arrêter l'habitude du tabac sous toutes ses formes, il a été constaté que lorsque l'envie de fumer ou de mâcher se manifeste, alors une franche gorgée de jus de citron enlève ce désir. Dans environ 30 jours tout désir de consommer du tabac aura disparu.

Le citron combiné avec de l'eau, stimule les intestins. Il suffit de presser un citron dans un verre d'eau et le boire 1/2 heure avant le petit déjeuner. La constipation peut être soulagée en buvant 2-4 tasses d'eau citronnée dans la matinée.

Le citron a un effet merveilleux sur la peau. Il la nettoie. C'est aussi un antiseptique. Vous savez que les bacilles du staphylocoque vivent sur notre peau, mais notre système immunitaire les supprime. Lorsque le pH se déséquilibre, lorsque le système immunitaire est faible, le staphylocoque commence à se développer. Le citron aidera à neutraliser la plupart des staphylocoques croissant sur la surface de la peau. Dans le même temps il possède certaines des huiles essentielles qui donnent à la peau les acides gras dont elle a besoin. Il a une énorme quantité de mélanine et d'autres minéraux qui peuvent être absorbés très rapidement dans la peau. Vous pouvez effectivement voir le sang à travers l'épiderme.

Frottez juste le citron sur la peau, il donne une odeur agréable. Vous pouvez également utiliser les épluchures et masser avec beaucoup plus de force. Frottez-les

sur la peau autant que possible. Cela peut prendre deux semaines pour constater les avantages, mais si vous êtes cohérent alors le Créateur vous bénira par un teint magnifique.

Le citron est également un astringent. Donc, qu'est-ce qu'un astringent ? Il s'agit d'un agent qui resserre tout. Il ramène tout à un bon équilibre. Si vous gardez votre corps propre, si vous vous désintoxiquez, votre corps ne produira pas des odeurs que nous connaissons normalement et nous n'aurons besoin que de très peu de déodorant.

