



## Le citron



Le secret thérapeutique du citron réside dans son jus, hautement désaltérant, astringent et rafraîchissant.

Le citron, c'est bien sûr un apport important de vitamine C, mais c'est aussi un anti-plein de chose (antiseptique, antibactérien, antioxydant).

Le citron permet de prévenir et de lutter contre les états grippaux et les rhumes.

On peut également l'utiliser directement sur la peau lors de piqûre d'insectes ou pour réduire l'acné et l'herpès. Et contrairement à certaines idées reçues, le citron est même préconisé contre les aphtes et les gingivites.

En stimulant la production de la bile, le citron détoxifie le foie.

Grâce à l'acide malique, le citron est un remède efficace dans les formes rhumatismales répandues, les arthropathies fonctionnelles et dégénératives et les ostéopathies.

Le citron lutte contre l'acidité grâce à sa forte concentration en potassium qui permet de transformer l'acide citrique en citrate, véritable substance tampon pour l'estomac.

Le jus d'un citron dilué dans un verre d'eau suffit pour lutter contre l'hyperacidité, le stress des transports, les nausées, notamment celles provoquées par la grossesse.

La cure de jus de citron est indiquée dans les cas suivants :

- aphtes et ulcérations de la bouche
- avitaminose
- cholestérol
- gerçures
- hyperviscosité du sang
- varices, phlébites, fragilité capillaire

La cure d'infusion d'écorces de citron est indiquée dans les cas suivants :

- aérocolie
- aérophagie
- blépharite ciliaire
- catarrhe
- embonpoint
- flatulences, météorismes
- gastralgies, lourdeur gastrique
- otite catarrhale
- rhume, sinusite
- verrues