

## Citrony přispívají ke štěstí a euforii

---



### Proč je citron tak zdravý?

Citron je především známý a cenný **pro svou vysokou koncentraci vitamínu C**. Kyselina askorbová stimuluje v žaludeční sliznici tvorbu kyseliny solné a pepsinu, čímž **zvyšuje využití bílkovin, železa a vápníku v těle**. Vápník potřebují kosti a zuby, bílkoviny dodávají potřebnou energii a železo přivádí kyslík do všech buněk. **Vitamin C pomáhá při tvorbě noradrenalinu a betaendorfinu, což jsou hormony štěstí a euforie.**

**Léčivé účinky citronu v bodech:**

1. **urychluje metabolismus** bílkovin
2. **posiluje imunitní systém** a obranyschopnost
3. posiluje **tepny**
4. podporuje **růst a omlazení** buněk
5. posiluje **vlasý, pokožku a nehty**
6. zvyšuje **výkonnost**
7. působí preventivně **proti křečovým žilám**
8. **odstraňuje krvácení** z dásní
9. urychluje **hojení ran**
10. zvyšuje **odolnost vůči infekcím**

## Další naše citronové tipy:

- Potírání nehtů kouskem citronu **pomáhá při záděrkách a lámání nehtů.**
- Citronovou šťávou můžete potřít kůži **po hmyzím štípnutí nebo včelím bodnutí, při svědění či výskytu akné.**
- Vtírání citronové šťávy do pokožky hlavy **pomáhá při padání vlasů.**
- Citronová šťáva odstraňuje usazené soli z organismu. **Při dně a jiných kloubních potížích** se doporučuje každodenní pití zředěné šťávy z citronů a potírání kostních výrůstků.
- Citrony obsahují éterické oleje, které **pomáhají rozpouštět žlučové kameny, mají antibakteriální účinky a snižují horečku.** Pití citronové šťávy a její přidávání do rozličných salátů pročisťuje játra i ledviny.
- Pravidelné pití naředěné citronové šťávy **zlepšuje trávení, stimuluje produkci žluči, reguluje tělesnou váhu, snižuje vysoký krevní tlak, zlepšuje krevní oběh a působí proti trombóze.**

## Vyzkoušejte naše citronové recepty

Recept na **citronová kuřecí prsa** máme ZDE

Recept na **citronový krém** jsme připravili ZDE

Recept na **džem z celých citronů** je ZDE

Recept na **citronový koláč** naleznete ZDE