LE POUVOIR MINCEUR DU CITRON

le citron est notre meilleur ami minceur. Revitalisant, drainant, purifiant… le petit agrume jaune soleil est bourré de qualités. Découvrez ses formidables vertus filiformes.

Le super food minceur, incontestablement, c’est lui ! Aujourd’hui, le citron est devenu incontournable quand on parle de régime car il n’a pas son pareil pour chasser l’eau et le gras en excès. Detox, diurétique, reminéralisant, antibactérien… les nutritionnistes ne tarissent pas d’éloges sur le petit agrume tant ses vertus sont énormissimes. Et la meilleure façon d’en profiter, c’est de le boire en jus additionné d’eau (non glacée).

Pour certains experts , l’idéal est de consommer son jus à jeun. Pour d’autres, cela n’a pas d’importance. Mais pourquoi le jus de citron ? Selon les partisans du régime acide-base, le pH (mesure d’acidité ou d’alcalinité) du corps est plus acide le matin au réveil. Pour revenir à un pH neutre, il faut boire du jus de citron qui, malgré sa saveur acide, a un effet alcalin. Cela dit, aucune preuve scientifique n’étaye cette théorie. De toute façon, le jus de citron reste une excellente façon de démarrer la journée en assurant sa dose de vitamine C !

Les pouvoirs magiques du citron

. Purifiant puissant : il participe au nettoyage du foie et l’aide à dissoudre les excès graisseux. Grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule les reins et favorise la chasse aux déchets qui polluent le corps. Mieux : il contribue à la production de glutathion, qui permet aux toxines de devenir solubles, et donc, d’être éliminées plus facilement.

. Dégomme capitons : cet effet, il le doit à sa richesse en antioxydants et à sa capacité à réguler le taux de sucre sanguin. Et cerise sur le gâteau, il diminue de 30 % l’index

glycémique global du repas, ce qui limite le stockage des graisses et des sucres !

. Coup de fouet : avec 52 mg de vitamine C pour 100 g, un citron couvre plus de la moitié des besoins quotidiens. Et là, c’est triple bonus : cette « C » renforce l’assimilation du fer (antifatigue), booste l’immunité et possède une action antiseptique. Assurément, l’allié anti grippe de l’hiver.

. Basse calorie : son apport calorique n’est que de 34 kcal pour 100 g (soit le poids moyen d’un citron), autant dire que ça ne compte pas ! Donc, quelle que soit la façon dont il est consommé (jus, filet sur le poisson…), il reste light tout en donnant du goût et du peps. Pas étonnant qu’il soit l’ami le plus fidèle de notre ligne.

. Stop sucre : bonne source de fibres, la pectine qu’il contient ralentit l’absorption des sucres par l’estomac, procurant ainsi une sensation de satiété qui peut durer jusqu’à 4 heures. De plus, elle abaisse les taux de cholestérol et de sucre sanguin. Donc, consommer le zeste, c’est bon aussi !

Et le régime citron ?

C’est aujourd’hui le régime star. Mais attention ! Fuyez la Lemon Diet prônée par certaines actrices américaines. Elle consiste à boire uniquement du jus de citron additionné de poivre de Cayenne et de sirop d’érable. Dans un régime citron sérieux, on mange léger mais équilibré ! Et on consomme bien sûr du jus de citron mais aussi l’agrume sous d’autres formes : en infusion, en zeste dans son yaourt, en jus sur le poisson ou dans une vinaigrette maison…

Prudence encore : il existe des contre-indications au régime citron. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux, d’ulcère et/ou de calculs rénaux. Sinon, le jus de citron n’irrite pas l’estomac tant qu’on est en bonne santé.

LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est l’un des fruits les plus bénéfiques. La vitamine C, la pectine, les antioxydants, la vitamine B, le calcium et le potassium qu’il contient expliquent ses propriétés médicinales étonnantes. Cet agrume est notamment très bénéfique pour le système immunitaire, il prévient bon nombre d’infections et est même capable de traiter plusieurs maladies. Voici 18 façons étonnantes d’utiliser le citron pour améliorer votre santé.

1.Traite l’indigestion et la constipation

Riche en propriétés antibactériennes, le citron est extrêmement efficace pour combattre les mauvaises bactéries et favoriser le développement des bonnes dans notre corps, il est donc recommandé dans le traitement des indigestions et de la constipation.

2. Stimule la perte de poids

Le citron est extrêmement efficace pour perdre du poids. Si vous luttez pour vous débarrasser de vos kilos superflus, pensez à boire une tasse de thé bien chaude (privilégiez les thés biologiques), à laquelle vous ajouterez le jus d’un demi-citron, avant le repas pour prévenir les excès. Le jus de citron vous procurera une sensation de satiété, ce qui vous fera manger une moindre quantité, et ce, grâce à la pectine qu’il contient. De plus, le jus de citron est un diurétique naturel qui prévient la rétention d’eau en stimulant le processus d’urination.

Si vous désirez perdre du poids plus rapidement, mélangez dans

un grand verre d’eau deux cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de piment de Cayenne et 2 cuillères à café de miel, et buvez le mélange avant chaque repas. Vous pouvez aussi mélanger 1 litre d’eau purifiée avec le jus de 2 ou 3 citrons pressés, à boire tout au long de la journée. Ceci vous évitera les petits creux et la sensation de faim.

3. Restaure le niveau du pH de votre corps

L’acidité du corps est liée à un régime alimentaire non équilibré, au stress, à l’inactivité, et surtout aux toxines que notre corps absorbe quotidiennement. Si elle n’est pas traitée, l’acidité peut réellement impacter votre santé. De fait, garder un niveau de pH alcalin dans votre corps est primordial si vous désirez prévenir l’apparition de certaines maladies telles que le cancer.

Mais le citron est acide, direz-vous. Ne vous fiez pas à son goût acide ; ses nutriments créent un environnement alcalin dans l’organisme. C’est pourquoi il est extrêmement efficace dans le traitement des différents problèmes de santé. Pour restaurer le niveau de pH dans votre corps, tout ce que vous avez à faire, c’est de boire un verre d’eau tiède mélangée au jus d’un demi-citron au réveil, à jeun.

4. Prévient la prolifération des parasites

Les vers et les parasites intestinaux sont souvent difficiles à éliminer. Toutefois, créer un environnement qui prévient leur développement est un point crucial et la clé du succès de leur traitement. Manger du citron frais ou boire du jus de citron rend votre niveau de pH alcalin, permettant ainsi d’éliminer les parasites qui n’arrivent à se multiplier que dans les environnements acides.

5. Détoxifie le foie

Le citron est riche en antioxydants qui non seulement détoxifient votre corps, mais améliorent aussi le

fonctionnement de votre foie et de vos reins. D’ailleurs, le jus de citron est un diurétique puissant qui stimule l’élimination des déchets. Pour détoxifier votre corps, le premier réflexe à avoir le matin est de boire un verre d’eau citronnée.

6. Réduit la pression artérielle

Le citron contient une quantité importante de pectine et de fibres solubles qui diminuent efficacement votre niveau de mauvais cholestérol et traitent votre hypertension, puisque le niveau élevé de cholestérol est la cause principale des problèmes cardiovasculaires. Quant au potassium, présent aussi dans le citron, il permet de faire baisser la pression artérielle. Sans oublier les flavonoïdes et la vitamine P qui contribuent grandement à renforcer les vaisseaux sanguins.

7. Soulage la douleur

L’huile essentielle de citron, grâce à sa forte senteur, est idéale pour relaxer les vaisseaux sanguins et soulager l’inflammation et la douleur (demandez conseil à votre herboriste). Par ailleurs, boire un verre d’eau citronnée chaque matin soulage les symptômes d’arthrite, de rhumatismes et d’autres maladies inflammatoires. Les extraits de citron sont aussi très efficaces pour soulager la douleur causée par les coups de soleil. Il vous suffit de les diluer dans un peu d’eau pour une application directe sur la peau. Quant aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, un verre de jus de citron leur sera très bénéfique pour calmer les spasmes.

8. Réduit l’apparition des varices

Vous pouvez traiter les varices en massant doucement la partie affectée par un mélange que vous obtiendrez en ajoutant quelques gouttes d’huile essentielle de citron à votre crème hydratante habituelle ou à une huile végétale support. En le faisant régulièrement, vous allez remarquer une réelle amélioration en peu de temps.

Toutefois, pour éviter les irritations, il est conseillé de tester sa sensibilité à l’huile essentielle de citron en appliquant une petite quantité au creux du bras ; comme il est déconseillé de s’exposer au soleil après son application, à cause de son effet photo-sensibilisant.

9. Bon pour l’hygiène buccale

Si vous souffrez d’une rage de dent, appliquez un peu de jus de citron sur la partie douloureuse. Le jus va soulager la douleur et vous débarrasser de la mauvaise haleine. Vous pouvez aussi traiter le saignement des gencives en les massant avec du jus de citron, ce qui arrêtera les saignements tout en éloignant les bactéries.

10. Blanchit les dents

Vous désirez retrouver un sourire éclatant ? Préparez une pâte à base de jus de citron et de bicarbonate de soude, en utilisant la même quantité pour les deux ingrédients. Utilisez une brosse à dents souple pour l’appliquer puis frottez doucement. Ce mélange naturel est beaucoup moins dangereux que les produits que vous pouvez trouver sur le marché contenant des produits chimiques qui risquent de rendre vos dents sensibles et douloureuses. Toutefois, il est conseillé de ne pas l’utiliser plus d’une fois par semaine.

11. Améliore la concentration

Selon certaines recherches, l’huile essentielle de citron a un effet positif sur l’humeur. Donc si vous désirez améliorer votre concentration et amabilité au travail, gardez toujours un peu d’huile essentielle de citron à portée de votre main !

12. Prévient les infections

Vous pouvez facilement traiter les infections en buvant un peu de jus de citron dilué dans une tasse d’eau tiède ou de thé, chaque 2 heures ou jusqu’à ce que votre état s’améliore. Vous pouvez ajouter un peu de miel à votre remède pour en augmenter

l’efficacité.

13. Exfolie la peau

La vitamine C contenue dans le citron est très bénéfique pour votre peau aussi. Elle élimine les radicaux libres et stimule la régénération des cellules. La méthode d’exfoliation à base de citron est extrêmement efficace. Il vous suffit de couper un citron en deux, de mettre un peu de sucre sur une moitié et de gommer votre visage avec, une fois par semaine. Ceci vous permettra non seulement d’enlever la peau morte en douceur, mais aussi de stimuler la régénération cellulaire.

14. Élimine les pellicules

Si vous avez un problème de pellicules, mélangez un peu de jus de citron et d’huile de noix de coco, puis appliquez ce masque sur votre cuir chevelu. Attention à ne pas abuser de ce traitement car le jus de citron risque de vous éclaircir les cheveux.

15. Adoucit les pieds calleux

Le citron est extrêmement efficace dans le traitement de la peau rugueuse, écailleuse ou calleuse des pieds, et ce, grâce à l’acide citrique qu’il contient. Ce dernier est un exfoliant naturel qui élimine les cellules mortes, régénère la peau et éclaircit les taches brunes.

Pour ce traitement, mélangez le jus de 2 ou 3 citrons, 2 cuillères à soupe d’huile d’olive et ¼ de tasse de lait. Mettez le mélange dans une bassine remplie d’eau chaude, puis plongez vos pieds dedans pour 20 minutes, avant d’utiliser une pierre ponce pour gommer la peau morte.

Sinon, vous pouvez aussi faire un gommage à base de citron et de sucre. Pour ce faire, mélangez deux tasses de sucre brun et ¼ de tasse d’huile d’olive. Vous pouvez ajouter aussi quelques gouttes d’huile essentielle de citron. Trempez vos pieds dans de l’eau tiède avant de les gommer avec cet exfoliant naturel.

16. Améliore la qualité de la peau

Comme mentionné plus haut, le citron peut éclaircir les taches brunes sur votre peau et en améliorer l'aspect. Un autre bienfait du citron est lié à la capacité de sa vitamine C à stimuler la production du collagène et de l'élastine dans le corps. La carence en vitamine C engendre l'apparition de ridules et rides sur votre peau qui n'arrive plus à réparer ses tissus conjonctifs.

17. Traite l'acné

Appliquer une petite quantité de jus de citron pressé sur vos boutons d'acné à l'aide d'un disque de coton est une méthode naturelle efficace pour traiter ce problème cutané. Le meilleur moment pour le faire est le soir, avant d'aller vous coucher, et le matin, vous rincez à l'eau la partie traitée.

18. Éloigne les insectes

Préparez votre anti-moustique naturel en mélangeant 1 portion d'huile essentielle de citron avec 10 portions d'huile support (huile d'olive, de tournesol ou d'éthyle d'alcool). Cela vous évitera d'utiliser des insecticides chargés en produits chimiques néfastes.

MOELLEUX AU CITRON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

1 citron
125 g de farine
100 g de sucre en poudre

2 œufs
40 g de beurre
1 sachet de levure chimique
1 cs de lait

1. Préchauffez le four à 170°C (thermostat) et beurrer un moule.
2. Râpez le zeste du citron, recueillir le jus.
3. Mélangez le sucre, le zeste et le jus.
4. Séparez les jaunes des blancs d'œufs et battre les blancs en neige. Battre les jaune dans le mélange sucre/zeste/jus.
5. Ajoutez le lait.
6. Versez la farine et la levure puis le beurre fondu.
7. Mélangez avec une spatule puis incorporez les blancs d'œufs en douceur.
8. Saupoudrez de sucre de glace et versez la pâte dans le moule quand elle est prête. Enfournez 25 min et c'est prêt.

CITRON

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de bioflavonoides

INCONVÉNIENTS: le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.