

## 8 Incroyables Bienfaits du Citron

Le citron possède de nombreuses vertus. De la cuisine à la salle de bains, il a plus d'un tour dans son sac !

### Il est antioxydant

Le citron est un agrume. Comme tous les agrumes, sa teneur en antioxydants est élevée.

### Il est anti-inflammatoire

Le citron est un anti-inflammatoire naturel. Il permet de lutter contre les infections de l'hiver comme le rhume, la grippe et certaines angines.

En outre, il favorise la digestion et régule la tension artérielle.

Un jus de citron dans de l'eau tiède tous les matins est recommandé pour garder une bonne santé.

### Il est blanchissant

Le citron, grâce à son acidité, contient des agents blanchisseurs naturels.

Sous forme de jus et additionné de quelques gouttes d'eau, il déjaunit les ongles. Mélangé à du bicarbonate et directement appliqué sur la brosse à dents, il donne par ailleurs un sourire blanc éclatant.



### Il est diététique

Le citron est faible en calories mais riche en arômes, ce qui permet de donner de la saveur aux plats diététiques sans ajout de matières grasses, contrairement aux huiles et au beurre.

En base d'une sauce légère, ou tout simplement pressé sur du poisson ou des fruits de mer, il relève subtilement les recettes.

### Il est antibactérien

Le citron, grâce à son effet antibactérien, lutte contre les infections bactériennes (infections de la peau, infections urinaires, certaines otites et angines). Un filet de jus de citron additionné de miel soulage par exemple les maux de gorge peu intenses.

Il ne peut cependant pas se substituer à la prise d'antibiotiques et ne remplace pas une consultation chez le médecin.

### Il lutte contre la fatigue

Riche en vitamines, le citron regorge de vitamine C, utile pour lutter contre la fatigue.

A raison de 53 mg pour 100 g, sa teneur en vitamine C est stable dans le temps car elle est protégée par la peau épaisse du fruit, et préservée par un milieu acide. En cas de fatigue, un jus d'orange / citron pressé donnera un bon coup de boost.

### Il est nettoyant

Utilisé comme produit ménager, le citron fait merveille. Il désinfecte et assainit toutes les surfaces tout en étant naturel et économique.

Il suffit de mettre des rondelles de citron dans une bouteille additionnée d'eau et de vinaigre blanc pour moitié. Ce nettoyant maison sera utile dans toutes les pièces de la maison (cuisine, salle de bains, etc.)

### Il est désodorisant

Le citron est riche en essences. Ces essences lui confèrent une odeur forte permettant d'emprisonner les mauvaises odeurs tout en assainissant l'air. Un demi-citron peut être mis au réfrigérateur pour lutter contre les mauvaises odeurs.

Pour les odeurs du micro-ondes, il suffit de faire chauffer le jus d'un citron dans un bol additionné d'eau pendant 1 minute. A défaut, de l'huile essentielle de citron sera utilisé pour le même effet.

## Les Bienfaits du Régime Méditerranéen

Le régime méditerranéen, ou régime crétois, repose sur de bonnes habitudes alimentaires. Il possède de nombreux bienfaits sur la santé et permettrait d'allonger l'espérance de vie.

### Il ralentit le vieillissement

Le régime méditerranéen pourrait réduire le risque de fragilité dû au vieillissement en maintenant la force musculaire, le poids et l'énergie des personnes prenant de l'âge grâce aux aliments qui le composent et qui sont riches en vitamines et antioxydants.

### Il prévient le diabète

En freinant la résistance de l'organisme à l'insuline, le régime méditerranéen diminue d'un tiers le risque de souffrir de diabète de type 2. Il réduit également ce risque chez les personnes obèses ou en surpoids.

### Il est bénéfique pour le cerveau

Le régime méditerranéen préserverait les fonctions cognitives dont la dégradation est liée à la maladie d'Alzheimer. Il contribuerait ainsi à garder une bonne mémoire et de bonnes capacités de concentration.

### Il régule l'hypertension

Le régime méditerranéen recommande 10 groupes d'aliments dont les légumes, le poisson, la volaille, l'huile d'olive, les fruits secs... et en proscrit 5 dont le beurre,

le fromage, la viande rouge, les fritures, les pâtisseries et les bonbons. Cela empêche les dépôts de graisses sur les artères, limite le cholestérol et réduit l'hypertension.

### Il protège contre le cancer de la prostate

Le régime crétois préviendrait les risques de cancer de la prostate. Une étude espagnole sur 2 000 patients a effectivement comparé ce régime à une alimentation occidentale (pourtant équilibrée) et il en ressort que le régime méditerranéen réduit les risques de contracter ce type de cancer.

### Il prévient d'autres types de cancer

Selon de nombreux chercheurs, le régime crétois est un outil de prévention des cancers. Suivre un régime crétois de façon assidue et sur le long terme réduirait le risque d'apparition de cancer et diminuerait la mortalité associée en ce qui concerne le cancer de la prostate mais aussi le cancer colo-rectal, le cancer de la bouche et le cancer de la gorge.

### Il permet aux femmes de perdre du poids

Une étude a montré que les femmes suivant un régime méditerranéen avaient un poids corporel et un taux de graisse corporelle plus faibles que celles qui suivaient un régime occidental.

### Il permet de lutter contre la dépression

Les fruits et légumes, base du régime crétois, ont un contenu élevé en antioxydants et une alimentation riche en folates et en tryptophanes diminue le risque de dépression et exerce des effets positifs sur la santé mentale.

