



# Lilla citronkuren

## En tio-dagarskur

Den lilla citronkuren är en förebyggande riktig dunderkur. Under en period av tio dagar dricker du färskpressad citronjuice enligt ett schema. Se nedan.

## Viktigt att tänka på

Obs! Konsultera din läkare innan du gör den lilla citronkuren. Något som är särskilt viktigt om du äter blodförtunnande mediciner. Det gäller receptfria som Magnecyl och andra salicylsyrepreparat, eller Voltaren, till läkarförskrivna läkemedel som Trombyl och Waran, m.fl., vilket även kan gälla andra sorters läkemedel som du intar – så var uppmärksam.

### Schema

Pressa och drick juicen från citroner enligt följande schema:

- dag 1 och dag 10 pressar du en citron
- dag 2 och dag 9 pressar du två citroner
- dag 3 och dag 8 pressar du tre citroner
- dag 4 och dag 7 pressar du fyra citroner
- dag 5 och dag 6 pressar du fem citroner

Använd dig av ekologiska citroner, du vill ju inta citronjuicen för din hälsas skull. Då duger det betydligt mindre bra med de vanliga citronerna.

Du kan som väl är dela upp dagsdosen över dagens lopp.

Ta en liten klunk och låt den stanna i munhålan medan du räknar till tre. Det som händer är att citronjuicen blandas med din saliv och det innebär att surhetsgraden ändras och juicen blir basisk.

Det är möjligt att uppleva en sötma från citronjuicen. En citron är trots allt en frukt precis som apelsiner, mandariner och limefrukter, den är bara lite surare. Tro det eller ej, jordgubbar är faktiskt surare än en citroner.

Fortsätt att dricka citronjuicen i små klunkar på ovan beskrivet sätt tills du har druckit upp all juice.

Om du trots allt upplever problem med att dricka den koncentrerade färsk-

pressade citronjuicen, kan du spä ut den något med vatten.

Kom ihåg att skölja munnen ordentligt med vatten efter det att du druckit upp all juice.

Gör det gärna till en vana att dricka den färskpressade juicen från en citron om dagen.

Det håller dig både ung och vacker! Citronkuren kan komma att påverka ditt hälsotillstånd på ett positivt sätt!

Prova gärna på den lilla citronkuren och fortsätt med den dagliga underhållsdosen, om färskpressad citronjuice från en citron. Gör det i samråd med din behandlande läkare. Särskilt då du lider av något av följande sjukdomstillstånd:

- gikt
- kronisk reumatism
- blodbrist, anemi
- problem med njur-och gallstenar
- hudproblem, eksem
- diabetes II och fetma pga långsam ämnesomsättning och insulinresistens
- högt blodtryck
- neurologiska sjukdomar som; huvudvärk, migrän, neurasthenia, sömnsvårigheter (insomnia) även epilepsi.