

Zitrone



Für ein aktives Leben –  go to  **to motion**

**Wussten Sie schon, dass Zitronensaft den Zahnschmelz angreift? Daher den Saft evtl. mit einem Strohhalm trinken und Zähneputzen auf später verschieben.**

### Gut zu wissen:

- Zitronensaft wirkt desinfizierend – auf der Haut ebenso wie im Haushalt.
- Durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt stärkt Zitronensaft das Immunsystem.
- Zitronen lindern Halsschmerzen durch Gurgeln oder Halswickel.
- Antioxidantien in der Zitrone schützen die Zellen vor Krebs und Alterung.
- Ätherisches Öl aus der Zitrone wirkt stimmungsaufhellend.

### Heißer Zitronenaufguss

Zutaten für 2 Portionen

1/2	Bio-Zitrone
3 Scheiben	frische Ingwerwurzel
1/2	Stange Zimt
ca. 3 TL	brauner Rohrzucker
0,4 l	Wasser

### Zubereitung:

Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. In eine Kanne geben, eine halbe Zimtstange hinzufügen. Alles mit 0,4 l kochendem Wasser überbrühen. Etwa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, dann Zitronen- und Ingwerscheiben sowie die Zimtstange herausnehmen, damit das Getränk nicht bitter wird. In den kalten Monaten wärmt dieser Aufguss wunderbar nach einem Spaziergang im Freien und hilft gleichzeitig dem Immunsystem auf die Sprünge.

### Tipp

Abgeriebene Schale von unbehandelten Bio-Zitronen ist eine aromatische Zutat für Gebäck und Desserts. Achtung: nur die äußerste Schicht verwenden – der weiße Teil der Schale schmeckt bitter!

### training & coaching

Redcord Active-Kurse jetzt bei toMotion in Lindau!

Mehr Stabilität, Kraft und neuromuskuläre Kontrolle gegen Schmerzen, zur Verletzungsvorbeugung und für eine höhere Leistungsfähigkeit bei Sportlern.

Infos und Kurstermine jetzt unter

<http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Redcord-Active>



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching