

Doris Benz &  
Siegfried Hirsch

ANWENDUNG  
WISSENSWERTES  
& REZEPTE

DIE HEILWIRKUNG DER  
ZITRONE



freya

Zitronenpunsch

Kräuterhonig aus Zitronenmelisse

Zitronenkonfekt

## **Stoff des Lebens**

Vitamin C

Zusammenfassung der Wirkung von

Vitamin C

Muntermacher

Vitamin-C-Gehalt von Früchten und

Gemüsesorten

## **Erfahrungen mit den goldenen Äpfeln aus dem Garten der Hesperiden**

### **Power mit der Zitronenkur**

Grosse Zitronenkur

Die kleine Kur

**Überlieferung**

**Wiener Zitrustage**

**Freuden und Leiden eines  
Zitronenliebhabers**

**Index**



# Auf den Spuren der Hesperiden

... wandelt man auch heute noch in Griechenland nicht nur in Kirchen, sondern auch in der griechischen Küche. Dort kennt man kaum ein Gericht ohne Zitrone. Ob Suppe, Tomatengericht, Fisch oder Fleisch, überall ist die Zitrone dabei. – Ein wundersamer und herrlicher Anblick sind die mit Zitronenblüten geschmückten alten, dunklen Kirchen.

Vor den Griechen und den Römern kannte das alte China die Zitrusfrüchte. Den

Vorgebirgen des Himalaja entstammend, war der Anbau der „CITRUS MEDICA“ nicht nur während der Han-Dynastie um 200 v. Chr. üblich, sondern längst ebenso ein bevorzugtes Motiv in der chinesischen Kunst. Im fernen Osten sah man im Zedrat-Zitronenbaum die ‘Hand des Buddha’; seine Frucht galt wegen der zahlreichen Kerne als Zeichen für Fruchtbarkeit und langes Leben. Im Judentum symbolisierte die Zitrone das menschliche Herz, und im mittelalterlichen Christentum war sie ein Marienattribut und Symbol der Reinheit.

## Gegen die Pest ...

Gegen Gift und alles Mögliche sollte sie das Leben schützen. Unsere Vorfahren wussten nichts von Vitamin C und anderen Stoffen und