



## Erschöpfung und Müdigkeit: Zitrus-Grüntee als Muntermacher

Von *PR-Info*

Erstellt am 18 Apr 2013 - 06:29

Errmüdungszustände sind in der Regel auf Schlafmangel, körperliche oder geistige Überanstrengung oder Krankheiten wie Infektionen zurückzuführen. Wenn die Müdigkeit jedoch scheinbar grundlos auftritt, dann kann auch eine Ernährung mit zu schwerer Kost die Verdauung und den Stoffwechsel so stark beanspruchen, dass man leicht müde wird.

**Deftige Kost und Lichtmangel**

Besonders im Winter stehen außerordentlich deftige und schwere Mahlzeiten auf dem Speiseplan. Durch diese Ernährung und durch den typischen Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit wird unser Organismus zunehmend träger. Und passend zum Frühjahr macht uns dann die Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen.

**Sauer macht munter**

Jetzt ist es allerhöchste Zeit, auch den Stoffwechsel auf den Frühling umzustimmen. Das funktioniert am besten mit leichter vitalstoffreicher Kost wie Rohkost, Salat, viel Obst und Gemüse. Vor allem Zitronen gelten dank ihres Vitamin-C-Gehaltes und der Zitronensäure als perfekte Muntermacher.

**Rezept: Zitronen-Grüntee-Drink**

Geben Sie den Saft und das Fruchtfleisch einer frisch ausgepressten Zitrone in 250 ml abgekühlten Grüntee. Nach Belieben können Sie den Zitronen-Grüntee-Drink mit etwas Honig süßen. Das Vitamin C und die Bioflavonoide aus der Zitrone, das Koffein und die Catechine im Grünen Tee ergänzen sich zu einem idealen Muntermacher. Trinken Sie täglich morgens diesen Mix, dann werden Sie von Tag zu Tag frischer und vitaler.

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber VORSICHT?ARZT von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

**Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank**

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

**Kostenlose Leseprobe:**

[http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf) [2]

**Verlag:**

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:09):** <http://medkom24.eu/node/17598>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] [http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>