

# Zitrone

Zitrone ist das Gute-Laune Öl. Der erfrischende Duft belebt Körper und Geist und lässt förmlich die Sonne aufgehen. Besonders an trüben, regnerischen Tagen hebt es die Stimmung und bringt dir klare, positive Gedanken.

Das enthaltene d-Limonen wirkt antioxidativ und unterstützt ein gesundes Immunsystem.

## Anwendungsmöglichkeiten

- Verneble ein paar Tropfen in deinem Diffuser, um dein Wohlbefinden zu erhöhen
- Gib je zwei Tropfen auf deine Fußsohlen um dein Immunsystem zu unterstützen
- Inhaliere Zitrone direkt von deinen Handflächen und spüre die stimmungsaufhellende Wirkung

## Haushaltstipps

*Mit Zitronenöl lassen sich ganz einfach Klebereste entfernen, sei es z.B. ein Kaugummi oder Etiketten auf Marmeladengläsern.*

*Gib ein paar Tropfen auf die gewünschte Stelle und die Dinge lassen sich ganz einfach entfernen.*



# Zitrone

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten

### Strahlendes Haar

Willst du deine Haare natürlich aufhellen? Dann gib ein paar Tropfen Zitronenöl in eine Sprühflasche mit Wasser und sprühe damit deine Haare ein. Halte dich anschließend viel in der Sonne auf. Sprühe bitte nur auf deine Haare und nicht auf deine Haut. Zitronenöl wirkt wie auch andere Zitrusöle photosensitiv, setze deine Haut also nach Anwendung nicht direktem Sonnenlicht aus.

### Innere Balance

Zitrone unterstützt außerdem dabei den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers im Gleichgewicht zu halten. Mische ein paar Tropfen Zitronenöl mit braunem Zucker und mache dir damit ein angenehm duftendes Fußpeeling. Anschließend mit der Lavendel Bodylotion eincremen, die du ja auch schon kennen gelernt hast und du wirst das Gefühl von wunderbar weicher Haut genießen. Funktioniert übrigens auch als Handpeeling.

### Zitrone-Pfefferminz-Kur

Nachdem du das Pfefferminzöl auch schon kennen gelernt hast, habe ich jetzt auch noch eine ganz besondere Kur, um deine Zellen im Körper zu unterstützen. Gib jeden Morgen 1-2 Tropfen auf deine Fußsohlen. Am Nachmittag 1-2 Tropfen Pfefferminze. Mit den Plusölen kannst du die Kur auch innerlich machen. Gib dazu Zitrone + Vormittags und Pfefferminze + Nachmittags in dein Wasser.

