



## Lemon – Zitrone



**Botanischer Name:** Citrus Limon

**Herkunftsland:** Italien

**Anwendung:** innerlich, äußerlich, aromatisch

Zitruspflanzen sind die Hauptquellen für ätherische Öle, da sie in der Lebensmittel- und Medizinindustrie vielseitig eingesetzt werden. Zitronenöl ist ebenfalls eines der beliebtesten ätherischen Zitrusöle wegen seiner Vielseitigkeit und seiner starken antioxidativen Eigenschaften

Die gesundheitlichen Vorteile des ätherischen Zitronenöls sind wissenschaftlich gut belegt. Zitrone ist am besten bekannt für ihre Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, und sie wird häufig verwendet, um die Lymphdrainage zu stimulieren, die Energie zu regenerieren und die Haut zu reinigen

**Körper-Systeme:** Atemwege, Immunsystem Verdauung, Haut

## Seelische & Emotionale Wirkung

Zitronenöl hilft, den spirituellen Körper zu reinigen, um sich schnell auf neue Dinge (Änderung der Arbeit, Wohnung, neue Freunde usw.) anzupassen. Es klärt den Geist, gibt Klarheit des Denkens und weckt kreatives Denken

- Anregend
- Stimmungsaufhellend
- Konzentrationsfördernd
- Belebend
- Vitalisierend

## Anwendung & Rezepte

### Allgemein

- Zitrone reinigt und **reinigt die Luft und Oberflächen**
- Wenn es in der Luft verteilt wird, ist Zitrone sehr erbaulich und energetisierend und kann helfen, die **Stimmung** zu verbessern
- Es reinigt den Körper auf natürliche Weise und unterstützt eine **gesunde Verdauung**
- Es unterstützt eine gesunde **Atmungsfunktion**
- Es fördert die gesunde Funktion des **Magen-Darm-Traktes**
- Verwende ätherisches Zitronenöl in einer **Mundspülung**, um Mund und Rachen zu beruhigen



## Haushalt

- Gebe ätherisches Zitronenöl in eine Sprühflasche mit Wasser, um Tische, Arbeitsplatten und andere **Oberflächen zu reinigen**
- Ätherisches Zitronenöl ist ein hervorragendes Mittel für die frühen Phasen des **Anlaufens von Silber** und anderen Metallen
- Gebe ein paar Tropfen Zitrone auf einen Lappen, um hartnäckige, **klebrige Rückstände** von Oberflächen zu entfernen
- Wasche die Hände mit ätherischem Zitronenöl, um das Fett nach dem **Ölwechsel** im Auto zu entfernen
- Zitronenöl ist eine großartige **Möbelpolitur**; gebe einfach ein paar Tropfen in das Olivenöl, um Holzoberflächen zu reinigen, zu schützen und zu glänzen

## Detox – Gewicht – Innerliche Einnahme

- **Hilft, den Körper zu reinigen:** Zitronenöl hat eine **reinigende, entschlackende** und schützende Wirkung auf den Körper. Zitronenöl wirkt gleichzeitig **harntreibend** und fördert somit auch die **Ausscheidung der Giftstoffe** aus dem Körper
- **Freie Radikale**, aufgrund Zigarettenrauch, Sonnenschein und schädliche Autoabgase usw., haben für unsere Haut leider nur negative Einflüsse. Sie behindern die Zellerneuerung, fördern Faltenbildung und lassen die Haut schneller altern. Die zahlreichen Bioflavonoide im Zitronenöl reduzieren diese freie Radikale
- Kann die **Gewichtsabnahme** fördern: Wie Grapefruitöl, eines der besten ätherischen Öle zur Gewichtsabnahme, enthält auch Zitrone d-Limonen, das dafür bekannt ist, den Stoffwechsel zu unterstützen und die Lymphdrüsen zu reinigen, was bei der Gewichtsabnahme helfen kann.
- Zitronen und Zitronenöl sind wegen ihres erfrischenden Duftes und ihrer belebenden, **entschlackenden** und reinigenden Eigenschaften beliebt
- Nimm Zitrone innerlich, um bei saisonalen **Atemwegsbeschwerden** zu helfen. Kombiniert sich gut mit Lavendel und Pfefferminz
- Füge Zitrone hinzu, um den Geschmack von Desserts und Hauptgerichten zu verstärken