

## Steckbrief von Zitrone

### Herstellung

Kaltpressung der Schalen. 3000 Zitronen benötigt man für 1 l Öl.

### Duftrichtung

Frisch  
Fruchtig  
Spritzig

### Wirkung von Zitrone auf die Seele

Verleiht Leichtigkeit und Frische

### Element und Sternzeichen

Die Zitrone wird dem luftigen Element und dem Sternzeichen Wassermann zugeschrieben.

### Anwendungsarten

Als Balsam  
Für Bäder  
Für Cremes  
Als Duftlampe  
Zur Inhalation  
Für Kompressen  
In Massageöl  
Als Parfüm  
In der Sauna

### Die therapeutischen Eigenschaften von Zitronenöl sind:

Blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, herzstärkend, krampflösend, konzentrationsfördernd, psychisch anregend, stimmungsaufhellend, antianämisch, antimikrobiell, antirheumatisch, antisklerotisch, antiseptisch, antibakteriell, verdauungsfördernd, reinigend, schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend, blutstillend, blutdrucksenkend, insektizid.

### Inhaltsstoffe

Aldehyde, Camphen, Citral, Citronnol, Limonen, Linalylacetat, Phellandren, Pinen, Terpineol

### Zitronenöl passt zu

Eukalyptusöl, Fenchelöl, Lavendelöl, Meerkiefer, Minze, Myrte, Neroli, Sandelholz, Thymianöl, Wacholderöl, Ysop, Zedernöl, Zirbelkiefer, Zypresse

## Anwendungsgebiete von Zitrone

### Anwendung bei

-  Allgemeine Darmkrankheiten
-  Allgemeine Hautprobleme
-  Alterserscheinungen
-  Anämie
-  Angina
-  Asthma
-  Bindegautentzündung
-  Bluterguss
-  Bluthochdruck
-  Blutreinigend
-  Darmentgiftung
-  Darmentzündung
-  Darmkatarrh
-  Depressive Verstimmungen
-  Dickdarmentzündung
-  Dünndarmentzündung
-  Entwässerung
-  Erbrechen
-  Erkältung
-  Fettige Haare und Schuppen
-  Fettige Haut
-  Fettige unreine Haut
-  Fettsucht
-  Fieber
-  Fiebersenkend
-  Flechten
-  Furunkel
-  Gallensteine
-  Geplatzte Äderchen
-  Geringes Selbstvertrauen
-  Geschwollene Füße
-  Geschwollene Hände
-  Gicht
-  Grippaler Infekt
-  Grippe
-  Hals-Rachen-Entzündungen
-  Halsschmerzen
-  Hauausschläge
-  Heiserkeit
-  Herpes
-  Insektenstiche

- Juckreiz
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche und geistige Schwächen
- Kräftigt als Mundspülung das Zahnfleisch
- Krampfadern
- Leberleiden
- Lungenkrankheiten
- Magengeschwüre
- Migräne
- Mundgeschwüre
- Nässende Hautausschläge
- Rheuma
- Rheumatismus
- Schüttelfrost
- Schwellungen
- Skorbut
- Stoffwechselfördernd
- Stoffwechselstörungen
- Übersäuerung des Körpers
- Venenbeschwerden
- Venenentzündung
- Venenstauung
- Verdauungsbeschwerden
- Vorbeugung gegen Erkältungen
- Warzen
- Wunden
- Zahnfleischentzündungen

### Innere Anwendung von Zitrone

Antibakteriell  
Arteriosklerose  
Arthritis  
Blutdrucksenkend  
Blutreinigend  
Blutstillend  
Demineralisierung  
Entschlackend  
Fiebersenkend  
Gicht  
Infekte  
Krampfadern  
Magengeschwüre  
Magenübersäuerung  
Rheuma  
Skorbut  
Venenentzündung

Mehrmals täglich bis zu fünf Tropfen mit einem Kaffeelöffel Honig vermischt in ein Glas lauwarmes Wasser oder Kräutertee geben.

Mit Wasser verdünnt anwenden!

Hautreizend!

Maximal 2%ige Lösung auf Blutungen, Warzen und Insektenstiche.

## Körperliche Wirkung

- ✿ Abwehrsteigernd
- ✿ Anregend auf Galleabfluss
- ✿ Antibakteriell (besonders Streptokokken)
- ✿ Antimykotisch
- ✿ Antiviral
- ✿ Blähungen
- ✿ Entzündungshemmend
- ✿ Fiebersenkend
- ✿ Herpes
- ✿ Infektionen der Atemwege
- ✿ Krampfadern
- ✿ Leberschwäche
- ✿ Leberstärkend
- ✿ Mandelentzündung
- ✿ Rekonvaleszenz
- ✿ Stagnation des Galleabflusses
- ✿ Stark antiseptisch (Raumluft)
- ✿ Stoffwechselanregend
- ✿ Thrombose
- ✿ Venenschwäche
- ✿ Venenstärkend
- ✿ Verdauungsschwäche

## Psychische Wirkung

- ✿ Angst
- ✿ Anregend
- ✿ Depression
- ✿ Konzentrationsfördernd
- ✿ Konzentrationsschwäche
- ✿ Müdigkeit
- ✿ Schlafstörungen
- ✿ Schwächezustände
- ✿ Stimmungsaufhellend
- ✿ Stress abbauend
- ✿ Vitalisierend

## Wirkung auf die Haut

- Adstringierend
- Antiseptisch
- Brüchige Nägel
- Entschlackend
- Fettige Haut
- Geplatzte Äderchen
- Gestaute Haut
- Sommersprossen
- Sportmassagen

Verwendung zum Beispiel als **Gurgelwasser** bei Halsentzündungen.

### Duftlampe

Zitronenduft ist ideal für Schul- und Büroräume, denn er regt zum geistigen Arbeiten an. Zudem reinigt Zitronenessenz die Raumluft von Krankheitserregern.  
Zutaten: 6-8 Tropfen in die Duftlampe.

### Haarpflege

Pflegt jedes Haar, wenn Sie es nach der Haarwäsche mit folgender Mischung ausspülen.  
Zutaten: 3 Tropfen Kamille und 2 Tropfen Zitrone auf 1 EL Essig und 1 l Wasser.

### Massageöl

Regt den Lymphfluss an und wirkt vorbeugend bei Cellulitis.  
Zutaten: 10 ml Basisöl, 3 Tropfen Zitrone und 4 Tropfen Wacholder.