

Zitrone - (Citrus limon)



Zitrusfrucht voller Vitamine - Sauer macht bekanntlich lustig und gesund, denn Zitronen haben einen hohen Anteil an Vitamin C. 100 Gramm Zitrone enthalten ca. 50 Milligramm Vitamin C, das ist die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen.

Vitamin C ist als natürliches Antioxidans bekannt, fängt freie Radikale ab und unterstützt unser Bindegewebe. Zitronen enthalten viel Magnesium, Kalium und unterstützen Nerven, Herz und Muskeln in ihrer Funktion.

In der Aromatherapie wird das ätherische Öl, gewonnen aus der Schale der Zitrone, vor allem zur Desinfizierung und bei Entzündungen angewandt. Äußerlich angewandt soll die Zitrone auch gegen Pickel und Hautunreinheiten helfen.

Die pflanzlichen Wirkstoffe sind:

- Vitamin C
- Kalium, Magnesium, Kalzium

Die pflanzlich heilende Wirkstoffe wirken:

- wundheilungsfördernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell

Zitrone als NUAD® Gesichtswasser zubereitet, oder in unseren NUAD® Rezepten verarbeitet, hilft bei zu Entzündungen neigender Haut.

NUAD® Gesichtswasser für unreine und fettige Haut

Zutaten:

75ml Mineralwasser oder destilliertes Wasser

1 TL Zitronensaft

In eine Glasflasche füllen, kühl und dunkel lagern. Wattepad befeuchten und damit morgens und abends sanft übers Gesicht streichen.

NUAD® Inhalation bei Konzentrationsmangel, Ängsten, Depressionen

Zutaten:

2 Tropfen NUAD Öl® und 2 Tr. Zitronenöl auf ein Taschentuch geben.

- Atmen Sie den Duft immer wieder tief und langsam ein

- oder massieren Sie die Tropfen sanft in Ihre Hände und Fußsohlen ein

Tipp: Verwenden Sie bitte nur ungespritzte BIO Zitronen! Gespritzte Zitronen enthalten Pestizide und Insektizide und können zu Hautreizungen führen.

Wenn Sie überempfindlich gegen Zitrusfrüchte sind, verzichten Sie bitte auf diese.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713

info@oneforlove.de www.oneforlove.de