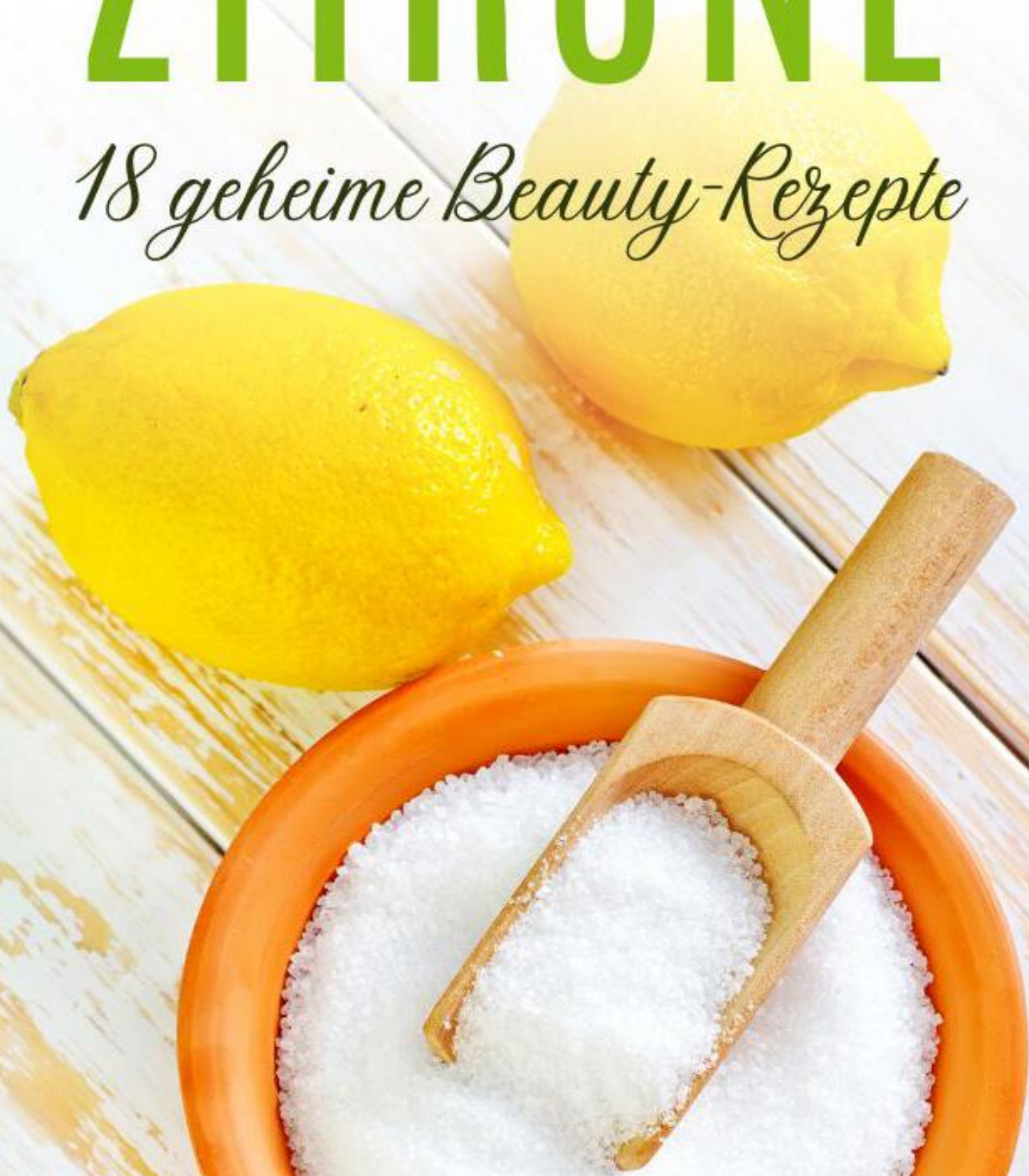


GESUNDHEITSWUNDER ZITRONE

18 geheime Beauty-Rezepte





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Gesichtswasser mit Zitrone	5
Gesichtswasser mit Gurke und Zitrone	6
Salz- oder Zuckerpeeling mit Zitrone	7
Zitronen-Quark-Maske	8
Massageöl mit Zitrone	9
Zitronensaft-Bäder	10
Zitronenwasser-Kompresse	11
Zitrone und Avocado, für starke Finger- und Fußnägel	12
Aufhellende und pflegende Haarkur	13
Gesichtsmaske	14
Bleichpaste gegen Hautverfärbungen, Pigmentflecken und Narben	15
Lippenbalsam für spröde Lippen	16
Zahnbleiche mit Zitronensaft	17
Zitronen-Mundwasser	18
Zitronenöl zur Hautreinigung	19
Erfrischende Zitronenlotion	20
Zitronen-Packung	21
Anti-Falten-Maske mit Zitrone	22



Einleitung

Nicht nur beim Kochen oder zum Aufpeppen von Getränken sind Zitronen wertvolle Helfer. Auch in Sachen Nutzen für die Schönheit hat die gelbe Frucht einiges zu bieten. Die sauren und vitaminreichen Inhaltsstoffe der Zitrone können vielseitig eingesetzt werden. Und mit wenigen Handgriffen lassen sich auf diese Weise verschiedene Kosmetika herstellen. So kann die aufhellende, desinfizierende, klärende, reinigende und stärkende Wirkung der Zitrone in der täglichen Pflege auf unterschiedliche Weise genutzt werden.

Grundsätzlich sollten für die folgenden Rezepte aus diesem Buch Bio-Zitronen verwendet werden, da diese unbehandelt sind und in einigen Rezepten auch die Schale der Frucht verwendet wird.

Auch ist die Kosmetik mit Zitronen nicht für jeden Hauttyp geeignet. So kann es bei trockener oder sensibler Haut zu Rötungen oder einem Juckreiz nach der Anwendung kommen. Aus diesem Grund sollten Sie zuerst einmal vorsichtig testen, ob Sie Zitronensaft etc. auf der Haut gut vertragen, bevor Sie sich für eine komplette Anwendung bzw. Behandlung entscheiden. Bei Bedarf können die Mengenangaben der Rezepte verändert und der Zitronensaft reduziert werden.



Gesichtswasser mit Zitrone

Dieses Gesichtswasser eignet sich hervorragend zur täglichen Reinigung der Gesichtshaut. Die klärende und desinfizierende Wirkung der Zitrone kommt auch Hautunreinheiten zugute.

Sie benötigen:

- $\frac{1}{4}$ l Wasser
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone oder 1 TL Zitronenöl

Anwendung:

Das Wasser sollte zunächst einmal abgekocht werden.

Ist dieses abgekühlt, wird der Saft der halben Zitrone bzw. das Zitronenöl dazugegeben.

Anschließend die Mischung gut verschütteln und sofort auf einen Wattebausch geben und die Haut damit einreiben.



Gesichtswasser mit Gurke und Zitrone

Eine glatte und klare Haut kann mithilfe dieses speziellen Gesichtswassers erreicht werden. Es eignet sich für die tägliche Anwendung und kann zudem auch bei Hautunreinheiten oder Akne angewendet werden.

Sie benötigen:

- 1 überreife Gurke
- 10 EL Rosenwasser aus der Apotheke
- 1 EL Mandelöl
- 3 EL frischer Zitronensaft

Anwendung:

Die Gurke reiben und anschließend durch ein Tuch pressen.

Die aufgefangene Flüssigkeit dann mit Rosenwasser, Mandelöl und Zitronensaft in eine Flasche geben und fünf Minuten schütteln. Anschließend das Gurkenwasser für fünf Minuten in den Kühlschrank stellen. Dort kann das Gesichtswasser auch einige Tage gelagert werden.

Für ein optimales Ergebnis sollte das Gesichtswasser jeden Tag mindestens zweimal angewendet werden.



Salz- oder Zuckerpeeling mit Zitrone

Um abgestorbene Hautzellen zu lösen, bietet sich ein Peeling aus Zucker oder Salz in Kombination mit Zitrone an. Neben der Reinigung wird die Haut zudem auch noch mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Zusätzlich kann die Feuchtigkeit tief in die Poren eindringen. Bei der Verwendung von Salz als Basis lassen sich auf diese Weise auch fettige Hautpartien beseitigen. Ebenfalls bietet sich das Salz an, um Akne oder Pickel zu behandeln.

Sie benötigen:

- 1 EL Zucker oder Salz
- Zitronenöl

Anwendung:

Der Esslöffel Salz oder Zucker wird in eine Schüssel gegeben.

Anschließend wird das Zitronenöl solange darauf geträufelt, bis der Zucker oder das Salz vollkommen durchfeuchtet ist.

Nun die Mischung dünn auf das Gesicht auftragen und für einige Minuten einwirken lassen.

Das Peeling wird nach der Einwirkzeit sanft abgerubbelt.



Zitronen-Quark-Maske

Bei Insektenstichen oder Herpes hat sich diese Gesichtsmaske bewährt. Aber auch zur Verbesserung des Hautbildes kann die Kraft der Zitrone in Kombination mit dem Quark genutzt werden. Nach der Anwendung wird die Haut besser durchblutet. Zudem wirkt sie frischer und gestrafft.

Sie benötigen:

- frischer Saft einer Bio-Zitrone oder ½ TL Zitronenöl
- 1 EL Quark

Anwendung:

Quark und Zitronensaft oder Zitronenöl werden miteinander verrührt.

Anschließend die cremige Mischung auf das Gesicht auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Noch besser ist es, die Maske mit einem feucht-warmen Tuch abzudecken.

Nach 30 Minuten ist der Quark leicht angetrocknet und kann mit lauwarmen Wasser abgewaschen werden.



Massageöl mit Zitrone

Die entspannende Wirkung der Zitrone kann vor allem bei einer wohltuenden Massage genutzt werden. Statt auf gekauftes Massageöl zu setzen, kann dieses auch leicht selbst hergestellt werden.

Sie benötigen:

- 20 Tropfen Zitronenöl
- 10 ml fettes Öl (Mandel- oder Jojobaöl)

Anwendung:

Beide Öle werden miteinander in einer Flasche vermischt und gut verschüttelt. Anschließend kann das Massageöl direkt verwendet werden.

Für einen leicht kühlenden Effekt kann das Massageöl vor der Anwendung mindestens eine Stunde in den Kühlschrank gestellt werden.



Zitronensaft-Bäder

Zitronensaft-Bäder sind ein bewährtes Hausmittel gegen Krampfadern, Besenreiser und Cellulite. Aber auch das allgemeine Wohlbefinden kann durch solch ein Bad verbessert werden.

Sie benötigen:

- 5 ausgepresste Bio-Zitronen

Anwendung:

Auf ein Vollbad wird der Saft der fünf ausgepressten Zitronen gegeben.

Tipp: Zur Behandlung von Krampfadern oder Besenreisern können die Beine alternativ auch mit Zitronenwasser eingerieben oder mit einer Zitronenwasser-Kompresse behandelt werden.



Zitronenwasser-Kompresse

Kompressen mit Zitronenwasser können vielseitig eingesetzt werden. Aber vor allem Hornhaut und Warzen lassen sich mit diesen speziellen Kompressen behandeln.

Sie benötigen:

- frischer Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Glas lauwarmes Wasser
- Baumwolltuch
- 1 weiteres Tuch/Mullbinde
- 25 Tropfen Zitronenöl

Anwendung:

Für die Kompresse werden Wasser und Zitronensaft miteinander vermischt.

Anschließend das Baumwolltuch in dem Gemisch tränken, auswringen und auf die entsprechende Körperstelle legen.

Die Kompresse anschließend mit dem anderen Tuch abdecken.

Zur Behandlung von Hornhaut empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

Die Füße in einem 37 Grad warmen Fußbad mit 25 Tropfen Zitronenöl für 10 Minuten baden und abtrocknen.

Anschließend die in Zitronensaft getränkte Kompresse auf die Hornhaut legen und mit einer Mullbinde fixieren.

Die Kompresse für 10 Minuten einwirken lassen.

Die Hornhaut dann mit einem Bimsstein entfernen und die Füße mit einer fetthaltigen Creme eincremen.



Zitrone und Avocado, für starke Finger- und Fußnägel

Mit dieser speziellen Kombination aus Zitrone und Avocado werden die Nägel nicht nur stärker, sondern auch von Verfärbungen befreit. Zusätzlich eignet sich dieses Rezept, um brüchige Nägel zu behandeln.

Sie benötigen:

- ½ TL frischer Zitronensaft
- ½ Avocado ohne Schale

Anwendung:

Die Avocado mithilfe einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft vermischen.

Anschließend wird das Gemisch in die Nägel einmassiert – für 15 Minuten einwirken lassen.

Tipp: Bereiten Sie immer nur so viel zu, wie Sie auch verwenden können. Denn die Masse kann nicht aufgehoben und erneut verwendet werden.



Aufhellende und pflegende Haarkur

Um die Haare natürlich aufzuhellen oder zur Behandlung von Schuppen eignet sich diese spezielle Zitronen-Haarkur. Darüber hinaus werden die Haare bei regelmäßiger Anwendung optimal gepflegt.

Sie benötigen:

- 1 EL frischer Zitronensaft
- ½ Avocado ohne Schale

Anwendung:

Je nach Haarlänge muss die Rezeptur erweitert werden, um ausreichend Haarkur herstellen zu können.

Die Avocado wird mithilfe einer Gabel zerdrückt und anschließend mit dem Zitronensaft vermischt.

Wie gewohnt werden die Haare mit einem milden Shampoo gewaschen.

Anschließend wird die Haarkur auf das gesamte Haar aufgetragen.

Für 30 Minuten sollte die Kur einwirken. Anschließend wird sie sorgfältig ausgespült.

Für optimale Ergebnisse sollte die Kur 2mal in der Woche angewendet werden.

Hinweis: Beginnt die Kopfhaut während der Einwirkzeit zu jucken, sollte die Kur direkt ausgewaschen werden.



Gesichtsmaske

Diese desinfizierende Gesichtsmaske eignet sich zur Behandlung von Pickeln, Mitessern und Akne. Zusätzlich können sich durch diese Maske Verhornungen lösen, sodass das Hautbild bei einer regelmäßigen Anwendung ebenmäßiger wird.

Sie benötigen:

- 2 gut gekühlte Eiweiße
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL Honig

Anwendung:

Zuerst das gekühlte Eiweiß steifschlagen und dann mit Honig und Zitronensaft vermischen.

Nach der Zubereitung die Maske direkt auf die Haut auftragen und für 30 Minuten einwirken lassen.

Anschließend die Maske mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Für optimale Ergebnisse sollte die Maske einmal in der Woche angewendet werden.

Tipp: Diese Maske bietet sich auch für Rücken und Dekolleté an, sofern sich dort Hautunreinheiten befinden.



Bleichpaste gegen Hautverfärbungen, Pigmentflecken und Narben

Zitrone ist ideal, um die Haut aufzuhellen. Oftmals gestaltet sich die Anwendung mit reinen Zitronensaft jedoch, aufgrund des flüssigen Zustandes, schwierig. Mithilfe von Heilerde kann eine optimale Bleichpaste zubereitet werden.

Sie benötigen:

- 1 TL frischer Zitronensaft
- Heilerde

Anwendung:

Heilerde bindet Flüssigkeit unterschiedlich. Entsprechend muss für die Paste individuell so viel Heilerde verwendet werden, damit am Ende eine pastenähnliche Masse entsteht.

Zuerst sollte nur wenig Heilerde zu dem Zitronensaft gegeben werden.

Beide Zutaten werden miteinander vermischt.

Die Menge der Heilerde steigern, bis die Konsistenz einer Paste erreicht ist.

Anschließend die Paste auf die betroffenen Hautstellen auftragen.

Sofern die Heilerde getrocknet ist, wird diese mit lauwarmen Wasser wieder abgewaschen.

Für optimale Ergebnisse sollte die Behandlung mehrmals die Woche wiederholt werden.



Lippenbalsam für spröde Lippen

Trockene Lippen müssen nicht mit einem gekauften Balsam behandelt werden. Mithilfe von Honig und Zitronensaft lässt sich eine natürliche Lippenpflege herstellen, die gegen trockene und spröde Lippen verwendet werden kann.

Sie benötigen:

- 1/8 TL Honig
- 3 Tropfen frischer Zitronensaft

Anwendung:

Honig und Zitronensaft vermischen und anschließend vor dem Schlafengehen auf den Lippen verteilen.

Das Balsam sollte über Nacht in die Lippen einwirken.



Zahnbleiche mit Zitronensaft

Schöne strahlend und weiße Zähne? Nicht immer muss es dafür ein teures Bleaching beim Zahnarzt sein. Leichte Verfärbungen der Zähne lassen sich auch mit der Zitronen-Zahnbleiche behandeln.

Sie benötigen:

- ½ TL Natron
- ¼ TL frischer Zitronensaft

Anwendung:

Natron und Zitronensaft werden miteinander vermischt.

Die angerührte Mischung muss direkt verwendet werden.

Mit einem Wattestab wird das Gemisch auf die Zähne aufgetragen.

Die Einwirkzeit von einer Minute darf nicht überschritten werden, da sich sonst nicht nur die Zahnverfärbungen lösen, sondern auch der Zahnschmelz aufgelöst wird.

Nach der Anwendung sollte der Mund gründlich ausgespült werden. Jedoch sollte mit dem Zähneputzen mindestens 30 Minuten gewartet werden.



Zitronen-Mundwasser

Die richtige Mundhygiene hält Zähne und Zahnfleisch gesund. Mithilfe des Zitronen-Mundwasser kann nicht nur Mundgeruch behandelt werden. Auch der Mundraum wird in Sachen Gesundheit optimal gefördert. Grundsätzlich sollte dieses Mundwasser jedoch täglich frisch zubereitet werden.

Sie benötigen:

- 200 ml Wasser
- frischer Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 TL Meersalz

Anwendung:

Alle Zutaten werden miteinander vermischt.

Anschließend wird das Zitronen-Mundwasser wie gewohnt mehrmals täglich genutzt.



Zitronenöl zur Hautreinigung

Dieses selbstgemachte Zitronenöl bietet sich hervorragend zur Reinigung der Haut an, sofern reiner Zitronensaft für die sensible Haut zu intensiv ist.

Sie benötigen:

- 250 ml kaltgepresstes Olivenöl
- frischer Saft von 4 Bio-Zitronen

Anwendung:

Olivenöl und Zitronensaft werden miteinander vermischt.

Anschließend wird die Mischung in eine Flasche gegeben und erneut verschüttelt.

Dann kann das Öl direkt verwendet und in die Haut einmassiert werden.



Erfrischende Zitronenlotion

Diese erfrischende Zitronenlotion eignet sich nicht nur zur Vorbeugung von Cellulite, sondern auch als Pflege nach der Dusche. Die pflegende und erfrischende Wirkung dieser Lotion kann auch bei Insektenstichen oder allgemeinem Juckreiz der Haut eingesetzt werden.

Sie benötigen:

- 1 l Apfelessig
- abgeschälte Schale von 3 Bio-Zitronen

Anwendung:

Die Zutaten werden in eine ausreichend große Flasche gefüllt.

Anschließend muss das Gemisch mindestens zwei Wochen durchziehen.

Danach wird die Zitronenlotion gefiltert und in eine Zerstäuberflasche gefüllt. Auf diese Weise kann die Lotion leichter verwendet werden.



Zitronen-Packung

Diese spezielle Packung kann hervorragend zur Linderung von Falten am Hals und Dekolleté verwendet werden.

Sie benötigen:

- ½ Banane
- ½ Avocado
- 3 Erdbeeren
- 1 EL frischer Zitronensaft

Anwendung:

Alle Zutaten werden in einem Mixer gegeben und zu einer sämigen Masse gemixt.

Anschließend wird die Packung auf Hals und Dekolleté aufgetragen.

Nach einer Einwirkzeit von 15 Minuten wird die Packung mit lauwarmen Wasser abgewaschen.



Anti-Falten-Maske mit Zitrone

Die Wirkung der Zitrone kann auch in zahlreichen Anti-Aging-Produkten gefunden werden. So unter anderem auch in dieser Gesichtsmaske, mit der sich Falten und andere Alterserscheinungen der Haut behandeln lassen.

Sie benötigen:

- 100 ml Mandelöl
- 100 ml Weizenkeimöl oder 100 ml Jojobaöl
- 1 EL frischer Zitronensaft oder 5 ml Zitronenöl
- 1 Mullbinde
- 1 weiteres Tuch

Anwendung:

Alle Zutaten werden miteinander vermischt und anschließend im Wasserbad leicht erwärmt.

Nun die Flüssigkeit auf eine Mullbinde geben und diese auf den Hals bzw. das Gesicht legen.

Mit einem weiteren Tuch sollte die Maske abgedeckt werden.

Nach einer Einwirkzeit von mindestens 2 Stunden sollten die behandelten Bereiche warm abgeduscht werden.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

MK Marketing

Los Omeyas, 5 local. suite #1006830

Cordoba 14005

Spain

Mail: fragen@gesundheits-insider.info