

Von Eva Neumeier-Knorr

Der Duft von Zitronenöl ist wie Sonnenschein in einer Flasche. Dieses reine Öl, das aus der Schale der Frucht gewonnen wird, stammt vom kleinen immergrünen Zitronenbaum. Zitronenöl ist eines der beliebtesten Öle und kommt aus Asien, wo die Zitrone als die „Frucht der Gesundheit“ bekannt ist. Schon die alten Ägypter und Römer schätzten ihre heilsame Wirkung.

Was kann reines Zitronenöl?

Zitronenöl macht alles sauber und rein. Dies gilt nicht nur für deine Räume, in die es einen wunderbar frischen Duft zaubert, sondern natürlich auch für deinen Körper. Mit Zitronenöl kannst du eine natürliche und äußerst effektive Entgiftungskur machen. Das Öl ist bekannt dafür, dass du deine Galle, deine Leber und dein Lymphsystem damit reinigen kannst.

Viele Menschen nehmen einen täglichen Detox-Drink mit heißem Wasser und einer halben Zitrone ein. Das Zitronenöl ist eine gute Alternative zu dem Saft, der den Zahnschmelz angreift. Das Öl wird aus Zitronenschalen kaltgepresst und beinhaltet dadurch keine scharfen Säuren. Wendest du also ein paar Tropfen eines reinen 100-prozentigen natürlichen Zitronenöls an, hast du diesen Nachteil nicht und nutzt trotzdem alle entgiftenden Wirkungen dieser Pflanze. Du wirst dich nicht nur viel sauberer fühlen, sondern kannst den Tag auch mit einem angenehmen Gefühl beginnen.

Der Start in den Tag mit einem Glas Wasser und ein paar Tropfen Zitronenöl ist darüber hinaus gut für die Entgiftung der Leber und dein Darm bekommt direkt die erste Waschung. Außerdem unterstützt Zitrone die Verdauung und kurbelt die Bildung von Gallensaft an, was dazu führt, dass die Nahrung gut aufgespalten wird.

Alle diese Vorteile helfen dir auch dabei, abzunehmen. Wenn dies dein Ziel ist, so hast du mit der regelmäßigen



Eva Neumeier-Knorr. Foto: Marina Scholze

Zitrone

– der Giftkiller und Schlankmacher

An was denkst du, wenn du an einer frischen Zitrone riechst?

Mit Sicherheit an Urlaub, Sommer, Sonne, Italien ... Reines Öl daraus kann jedoch noch viel mehr, als nur für Urlaubsfeeling zu sorgen.

Einnahme von Zitronenöl einen guten Nebeneffekt.

Gegen Entzündungen

Doch das Zitronenöl hat noch viel mehr positive Eigenschaften. Es stärkt das Immunsystem, hat eine antibakterielle Wirkung und unterstützt das Lymphsystem, um Keime aufzuspüren und diese unschädlich zu machen. Mit etwas Zitronenöl bei Halsschmerzen zu gurgeln, hilft dir sofort, diese abzumildern. Es trägt darüber hinaus dazu bei, die Lymphe zu reinigen. Du kannst dir das so

vorstellen, als wenn eine Ansammlung von Müll in deinem Körper entfernt wird. Also ein weiterer positiver Effekt für deine Entgiftung. Zitronenöl hilft dir außerdem, Entzündungen im Körper zu reduzieren und einer Übersäuerung des Körpers vorzubeugen.

Auch emotional stark

Das angenehme frische Aroma der Zitrone nährt deinen Geist und hilft dir, dich besser zu konzentrieren. Du kannst dadurch mehr Wissen abrufen und es gibt dir Vertrauen in dich. Das Zitronenöl ist

deswegen ein wunderbares Hilfsmittel, wenn du dich in der Schule zu wenig fokussieren kannst. Du kannst es in einen Kaldiffuser geben, so verteilen sich die flüchtigen Moleküle des ätherischen Öls im Raum. Oder du nimmst ein bis zwei Tropfen auf die Handflächen und atmest das Öl für etwa 30 Sekunden ein. Das führt dazu, dass du geistig präsent sein und dich auf die eine bestimmte Sache konzentrieren kannst, die gerade notwendig ist. Dies ist vor allem in Prüfungssituationen hilfreich. Das Öl der Zitrone beseitigt geistige Verwirrtheit und

gibt dir viel mehr mentale Klarheit. Gleichzeitig erzeugt Zitronenöl durch die aromatische Anwendung ein Gefühl von Freude und Glück. Dadurch kannst du auf sanfte Weise traurige Stimmung loslassen. Zitronenöl schenkt deiner Seele somit mehr Energie, gibt dir viel Vertrauen und erhöht deine Wachheit.

Wichtig: Nur absolut hochreine und therapeutisch wirksame Öle erzielen diese Wirkung und nur solche, die explizit zur innerlichen Einnahme deklariert sind, dürfen auch innerlich eingenommen werden.

Info: Am 23. Juni 2023 hält Eva Neumeier-Knorr einen Vortrag über ätherische Öle im Gründerzentrum Straubing. Beginn: 18 Uhr, Eintritt: fünf Euro. Anmeldung per Mail an eva.neumeierknorr@gmail.com oder Telefon: 0176 43007838.

Mehr Infos: evaneumeierknorr.com

Im Juli dreht sich in unserer Serie alles um den Lavendel.