

Saurer Schönmacher: Das Geheimnis der Zitrone



Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch schön. Wir verraten Ihnen, was die Süfrucht alles kann.

Zitronen enthalten reichlich Kalzium, Magnesium, Natrium und Vitamin C, die alle gut für gesunde Nägel, Haut und Haare sind. Wenn Sie unter Pickeln und Mitessern leiden, reiben Sie mit einer Zitronenscheibe über die betroffenen Hautstellen. Das mag komisch klingen, aber Zitronen wirken antibakteriell und antimyotisch und können deswegen bei vielen Hautproblemen helfen. Lassen Sie den Saft zehn Minuten einwirken, dann waschen Sie ihn gründlich ab.

Die Zitronensäure und das Vitamin C können auch helfen, dunkle Pigmentflecken und Narben zu reduzieren. Tragen Sie den Saft ebenfalls auf die betroffenen Stellen auf. Ein mit Zitronensaft getränkter Wattebausch kann zudem helfen, einen fettigen Teint matter zu machen.

Wenn Sie Ihre Haut mit Zitrone behandeln, sollten Sie ganz besonders auf Ihren Sonnenschutz achten, weil Ihre Haut dadurch empfindlicher gegen Sonneneinstrahlung wird.

Weissere Zähne dank Zitronensaft

- Durch die Säure wirken Zitronen bleichend. Wenn Sie den Saft mit etwas Backpulver mischen, erhalten Sie ein gutes Zahnaufhellungsmittel. Lassen Sie es aber nicht länger als eine Minute einwirken, damit der Zahnschmelz keinen Schaden nimmt.
- Mischen Sie den Saft mit Olivenöl, um Ihre Nägel zu kräftigen und Verfärbungen zu beseitigen. Wenn dazu auch noch etwas Honig kommt, haben Sie eine wirksame Haarmaske gegen Schuppen.

Auch von der Kosmetik-Industrie entdeckt

Nun hat nicht jeder Lust, seine Kosmetika selbst herzustellen. Wenn Sie trotzdem nicht auf die Vorzüge von Zitronen verzichten wollen, können wir Ihnen folgende Produkte ans Herz legen.

- **Dr. Hauschka Zitronen Lemongrass Körpermilch:** Diese schnell einziehende Body Lotion eignet sich besonders für alle, die in Eile sind. Die Zitrone belebt die Haut und macht sie straff und fest.
- **Kneipp Aroma-Pflegelotion Lebensfreude mit Zitrone:** Diese belebende Pflegelotion hebt mit ihrem frischen und sonnigen Duft die Stimmung und macht die Haut geschmeidig.
- **Cattier Zahncreme mit Heilerde und Zitrone:** Diese Zahnpasta stärkt das Zahnfleisch und hilft, die Zähne auf natürliche Art zu reinigen.
- **Garnier Natural Beauty Olivenöl und Zitrone Aufbau-Shampoo:** Macht trockenes und stumpfes Haar wieder geschmeidig und bringt es zum strahlen.
 - **Yves Rocher Dusch-Peeling Zitrone-Basilikum:** Das erfrischende Dusch-Peeling ist für die tägliche Anwendung geeignet und sorgt für eine streichelzarte Haut. Der frische Duft von Zitrone und Basilikum belebt.

[Quelle: Bluewin](#)