

Orangen-/Zitronensauna



Zitronen in jeder Form – da erlebt man sein gelbes Wunder.

Beim Anblick von Zitronen sollten Sie nicht säuerlich das Gesicht verziehen, sondern gleich reinbeißen.

Denn Wissenschaftler entdeckten Pflanzenstoffe in der Frucht, welche die Wirkung des Vitamin C um das 30-fache verstärken.

Deshalb stärken Zitronen unser Immunsystem und halten Gelenke und Knochen fit.

Grund:

Zitronensäure fördert die Calziumaufnahme des Körpers.

Das ist entscheidend zur Vorbeugung von Osteoporose.

Auch kann sie das Fortschreiten von Arthrose verlangsamen.

Öfter in ein Stück Zitrone beißen, denn das verhindert Entzündungen.

Außerdem hilft es bei Sodbrennen und Völlegefühl.

Zitronenkur

Vor allem in Zitronen stecken viele straffende Beauty-Stoffe:

Vitamin C regt die Kollagenbildung an,

Bioflavonoide halten das Gewebe elastisch,

Pektine helfen beim Entgiften.

Super auch gegen Cellulite.



Tipp für eine straffende 6-Wochen-Kur:

2 mal täglich eine Zitronen-Massage.

Für Beine und Po benötigen Sie

je 4 Tropfen ätherisches Zitronen- und Zypressenöl auf 2 EL Jojobaöl.

Dazu täglich 2 Tassen entschlackenden Kräutertee trinken und

pro Tasse den Saft von einer Zitrone zugeben.

Geben Sie Ihrer Haut Saures!

Deshalb mindestens 1 x wöchentlich Zitronensauna.

Über die Haut, unser größtes Organ, werden sämtliche Stoffe direkt und auf schnellstem Weg in unsere Blutbahn befördert.