

Inhalt

I. Zitrone – die Frucht der Götter	7
Ode an die Freude	7
Das unerwartete Geheimnis: Wie Zitronenöl Dankbarkeit und Freude entfacht!	11
Das Zitronenöl stärkt das Immunsystem	12
Zitronenöl: Ein Immun-Booster?	15
Zitronenöl: Das erstaunlich vielseitige Wundermittel	17
Jetzt ausprobieren: Entdecke das außergewöhnliche Potenzial von Zitronenöl selbst!	18
II. Zitronenöl: Erkenntnisse aus der Wissenschaft	23
Zitronenöl: Ein unverzichtbares Hausmittel – von Generation zu Generation weitergegeben	27
Zitronenöl in der traditionellen Heilkunde: Altes Hausmittel für viele Beschwerden	28
III. Natürliche Schönheit: Ätherisches Zitronenöl in der Schönheitspflege	33
IV. Das ätherische Zitronenöl als duftende Haushaltshilfe	69
Grüne Reinigung: Zitronenöl in Reinigungsmitteln	69
V. Ätherisches Zitronenöl in der Aromaküche	87
Küchenzauber mit Zitronenöl	87
VI. Zitronenöl für Gesundheit und Wohlbefinden, Schönheit und Lebensfreude	115
Die Wunder der Natur: Einzigartige Geschenke, die Freude bringen	115
VII. Anhang	120
Die häufigsten Fragen zum ätherischen Zitronenöl	121
Über die Autorin	125