

# Inhalt

<b>I. Zitrone – die Frucht der Götter</b>	<b>7</b>
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
<b>II. Zitronenöl: Erkenntnisse aus der Wissenschaft</b>	<b>23</b>
Zitronenöl: Ein unverzichtbares Hausmittel – von Generation zu Generation weitergegeben	27
Zitronenöl in der traditionellen Heilkunde: Altes Hausmittel für viele Beschwerden	28
<b>III. Natürliche Schönheit: Ätherisches Zitronenöl in der Schönheitspflege</b>	<b>33</b>
<b>IV. Das ätherische Zitronenöl als duftende Haushaltshilfe</b>	<b>69</b>
Grüne Reinigung: Zitronenöl in Reinigungsmitteln	69
<b>V. Ätherisches Zitronenöl in der Aromaküche</b>	<b>87</b>
Küchenzauber mit Zitronenöl	87
<b>VI. Zitronenöl für Gesundheit und Wohlbefinden, Schönheit und Lebensfreude</b>	<b>115</b>
Die Wunder der Natur: Einzigartige Geschenke, die Freude bringen	115
<b>VII. Anhang</b>	<b>120</b>
Die häufigsten Fragen zum ätherischen Zitronenöl	121
Über die Autorin	125