

Inhalt

Niemals ohne meine Zitrone	10
---	-----------

1 Alles, was Sie schon immer über Zitronen wissen wollten	14
Botanische Lehrstunde	14
Wie wählt man Zitronen am besten aus?	33
Der richtige Umgang mit Zitronen	36
Ätherisches Zitronenöl	44

2 Die Zitrone in der Hausapotheke	45
Einige Fachbegriffe.....	47
Bakterien und Mikroben	50
Sehvermögen.....	52
Dehydratation	52
Nasenbluten	53
Kopfschmerzen	54
Übelkeit	54
Kater	55
Muskelkater	56
Krämpfe	57
Schluckauf	57
Appetitlosigkeit	58
Gewichtsprobleme	58
Immunsystem	66

Grippe, Schnupfen, Erkältung	66
Fieber	68
Halsschmerzen	69
Husten	70
Kehlkopfentzündung und Stimmverlust	71
Verstopfte Nase	72
Nebenhöhlenentzündung	72
Allergien	72
Heuschnupfen	73
Juckreiz, Hautreizungen	73
Ekzeme	73
Insektenstiche und Brennnessel-Quaddeln	74
Stich eines Seeigels	74
Druckstellen, Hühneraugen und weitere Schwielen	75
Frostbeulen	75
Sonnenbrand	76
Schnittwunden und weitere Verletzungen	76
Wundheilung	78
Blaue Flecken, Beulen und ein blaues Auge	79
Akne und Pickel	79
Schuppenflechte	80
Blasen an den Füßen	80
Handpilz, Fußpilz und Nagelpilz	81
Nagelbettentzündung	81
Warzen	81
Hämorrhoiden	82
Herpes	83
Aphten	83
Zahnschmerzen	83
* Skorbut	84
Speichelsteine	85
Geringer Speichelfluss	86

Asthma und HNO-Probleme	87
Emphysem	89
Gelegentliches Schnarchen	89
Fischgräte im Hals	89
Verdauungsstörung und Magenschmerzen	90
Bauchkrämpfe.....	93
Blähungen	93
Verstopfung	94
Durchfall	95
Lebensmittelvergiftung	96
Würmer.....	97
Alterung.....	98
Toxine	98
Nierensteine.....	101
Cholesterin.....	102
Diabetes.....	103
Durchblutung.....	103
Bluthochdruck.....	104
Blutarmut	104
Ödem	105
Parkinson	105
Alzheimer	105
Herzprobleme	106
Osteoporose	107
Arthritis, Rheuma und Gicht.....	107
Schmerzende Füße.....	109
Blasenentzündung	109
Libido anregen	110
Prämenstruelle Spannungen	110
Starke und schmerzhaftes Regelblutungen	110

3 Das mentale Wohlbefinden	111
Erschöpfung	111
Gegen den Blues	114
Schlafstörungen	115
Jetlag	116
Konzentration	117
Gedächtnis	117
Stress	118
Angstzustände	119
Wut	120
 4 Zitrone für strahlende Schönheit	 121
Magische Rezepturen	121
Von Kopf bis Fuß	125
Den Körper zum Strahlen bringen	126
Dunkle Knie und Ellenbogen aufhellen	127
Selbstbräuner-Pannen beheben	128
Cellulite lindern	128
Ein wohltuendes Wannenbad	133
Körperlotion	138
Improvisiertes Deodorant	140
Behutsame Enthaarung	141
Verwöhnprogramm für die Hände	142
Fingernägel stärken	144
Pflege für die Füße	145
Aura reinigen	147
Das Gesicht	148
Linderung bei müden Augen	154
Zahnpflege	154
Frischer Atem	155
Die Lippen	156
Haarpflege	156

Haare färben	159
Probleme mit Haaren und Kopfhaut	162
Schuppen bekämpfen	164
Haarausfall stoppen	165
Erste Hilfe bei Kopfläusen	167
Düfte	167
 5 Schöner wohnen mit Zitronen	170
Der natürliche Helfer	170
Zitronenessig	171
Zitronen-Scheuermittel	173
Reinigen und Gerüche vertreiben	174
Schnelle Reinigung für Spülen, Wasserhähne und andere Stahloberflächen.....	174
Elektrogeräte reinigen.....	175
Geschirr und Besteck	178
Mülleimer	181
Unerwünschte Insekten in Räumen und Schränken	181
Badewanne, Duschwanne und Fliesen	183
Rostflecken in der Badewanne	184
Bade- und Duschwannen aus Glasfaserkunststoff	184
Verkalkter Duschkopf	185
Duschvorhang und Gardinen	186
Duft aus dem Staubsaugerbeutel.....	187
Pflege von Marmor	187
Holzpflge.....	188
Kondenswasserflecken von Holz entfernen	189
Stühle mit Stroh- oder Rohrgeflecht	190
Stroh aufhellen	190
Teppiche reinigen und auffrischen	191
Frischer Duft in allen Räumen	191
Mit Duft Motten vertreiben	192

Weißwäsche	193
Hartnäckige Flecken beseitigen	194
Strohhut reinigen	199
Schuhe	200
Katzen erziehen	200
Mundgeruch beim Hund	201
Glänzendes Hundefell	201
Schluss mit der Krätze	202
Die Zitrone als Gartenhelfer	203
Ein Zitronenbäumchen im Kübel oder Blumentopf	204
Kalkablagerungen vom Bonsai entfernen	205
Das Wachstum anregen	206
Unkraut bekämpfen	206
Den Kompost mit Stickstoff anreichern	206
Nützlinge anlocken	207
Schädlinge fernhalten	207
Rost entfernen	208
 Schlusswort	 209
Über die Autorin	211
Dank	211
Quellenverzeichnis	212
Register	222